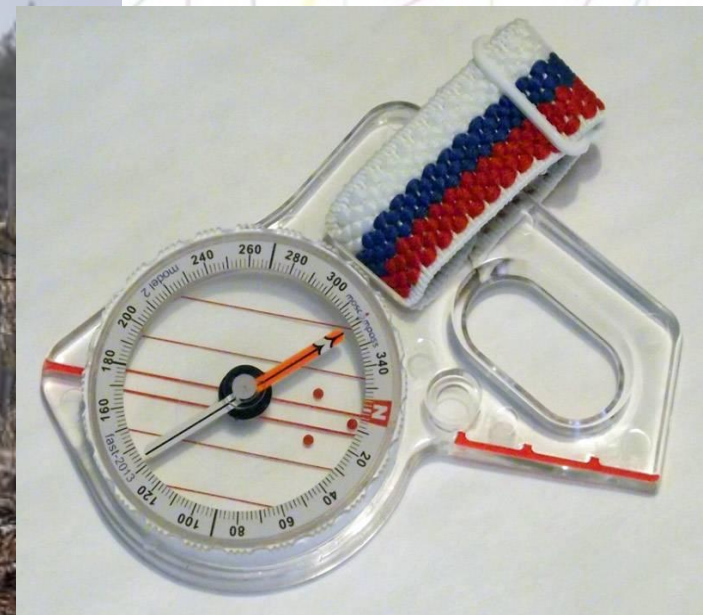
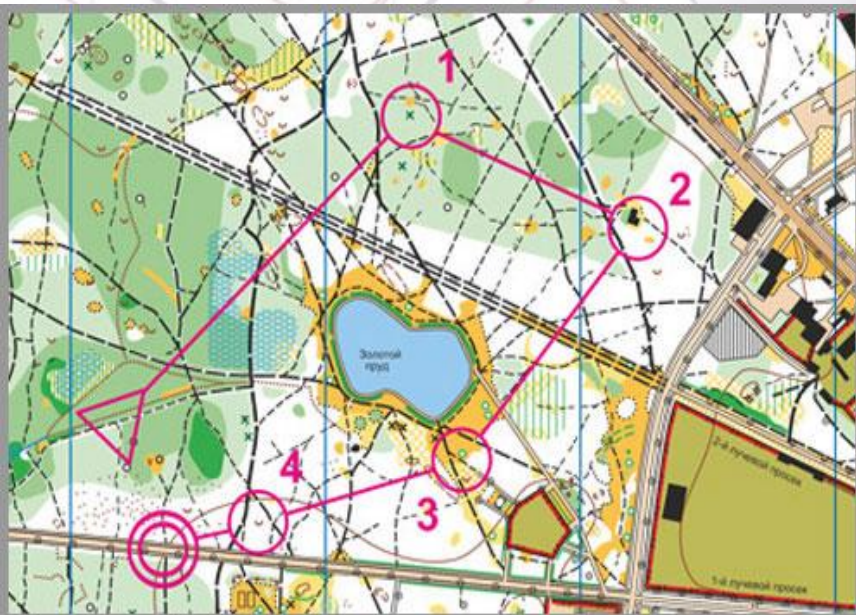


Что такое Спортивное ориентирование?



Виды ориентирования



Что надо? (экипировка)



Фонарь
налобный

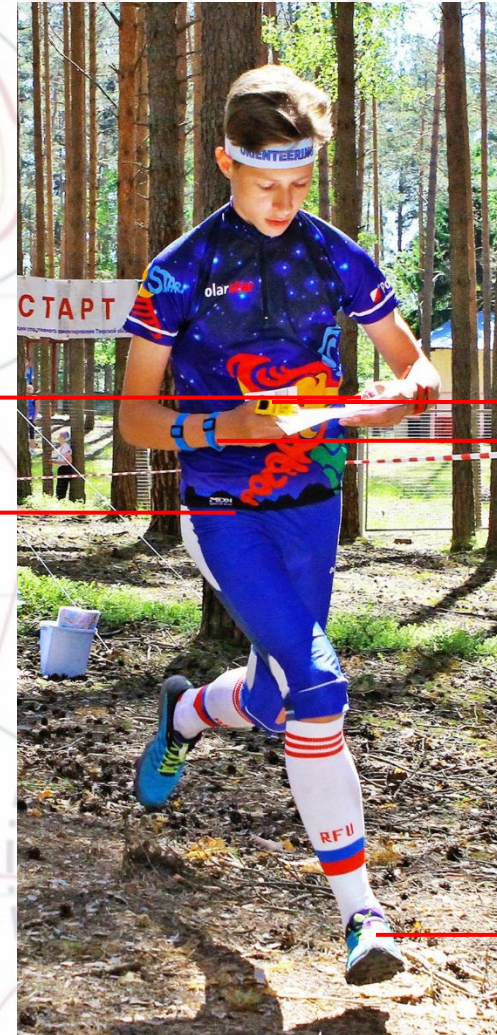
Компа
с

Спортивный
КОСТЮМ

Чи
п

Столик
(планше
т)

Беговые
лыжи
(комплект)



Чи
п

Легендниц
а

Шиповки
(кроссовки)

Как проходят тренировки?

- **Будни:**

20 мин теория, занятия в кабинете (зале).

70мин практика - ОФП и упражнения (зал, близлежащие парки)

- **Выходные:**

Выезды загород

Соревнования

- **Каникулы:**

Учебно-тренировочные старты

Сборы

Безопасность



- Абсолютное время
- Масс-старт

11:40:16

Старт

Скорость: x100

Хвост: 3 мин

Краткие имена

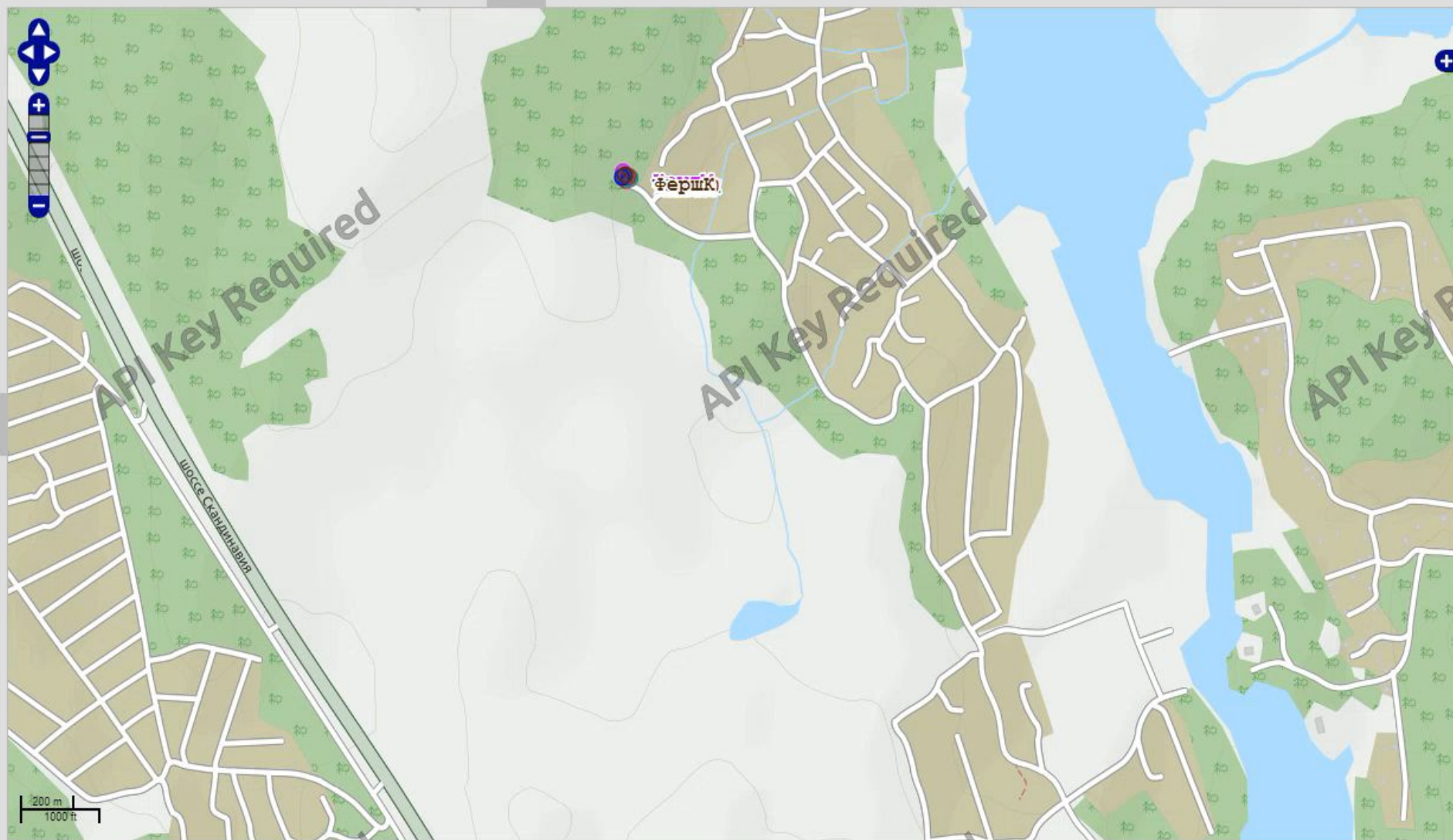
<< 30сек

30сек >>

Скрыть карту

XXI Мемориал Михаила Святкина,
финал, Ж21Е

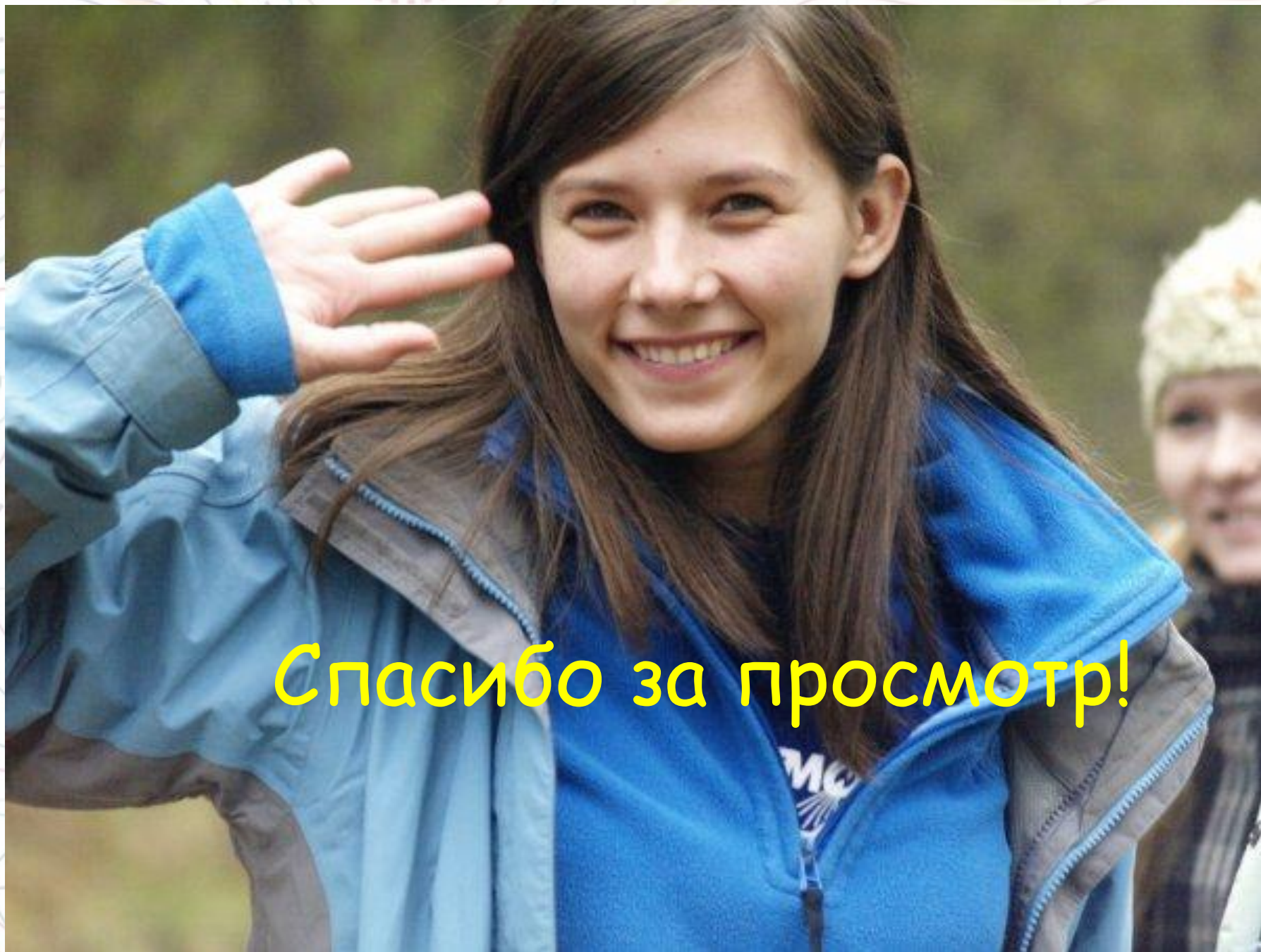
<input checked="" type="checkbox"/>	Участник	Старт
<input checked="" type="checkbox"/>	Крылова Мария [КрылМ]	11:42:00
<input checked="" type="checkbox"/>	Федорова Мария [ФедоМ]	11:44:00
<input checked="" type="checkbox"/>	Михалко Ирина [МихаИ]	11:46:00
<input checked="" type="checkbox"/>	Хисматуллина Вероника [ХисмВ]	11:48:00
<input checked="" type="checkbox"/>	Бевза Татьяна [БевзТ]	11:50:00
<input checked="" type="checkbox"/>	Судзалова Марина [СудзМ]	11:52:00
<input checked="" type="checkbox"/>	Чепаева Наталья [Чепан]	11:54:00
<input checked="" type="checkbox"/>	Фершалова Карина [ФершК]	11:56:00
<input checked="" type="checkbox"/>	Новикова Юлия [НовиЮ]	11:58:00
<input checked="" type="checkbox"/>	Тихонова Анастасия [ТихоА]	12:00:00



Перспективы.

- Районные соревнования
- Городские соревнования
- Российские соревнования
- Чемпионат Европы
- Чемпионат мира





Спасибо за просмотр!