

Традиционная осенняя смена ориентировщиков Санкт-Петербурга
«СТАРТЫ в ЗЕРКАЛЬНОМ»

1. Организационные вопросы. Обращаем Ваше внимание на подготовку документов и выполнение плана мероприятий для обеспечения выезда в ЗЦ «Зеркальный».

2. Программа соревнований и смены ЗЦ «Зеркальный»:

Дата	Мероприятие, район
24 сентября, вторник	Заезд в ЗЦ «Зеркальный» группы организаторов и судей трассы
27 сентября, пятница	Заезд в ЗЦ «Зеркальный» автобусами от Аничкова Дворца. Сбор: Невский пр., 39, 9:00 (возможны изменения)
	Соревнование (16:30). Дисциплина «Кросс-спринт».(Территория лагеря)
28 сентября, суббота	Соревнование (11:00) Дисциплина «Кросс-классика».(Территория за магазином)
	Тренировка (16:30)
24 сентября, воскресенье	Соревнование (11:00) Дисциплина «Кросс-выбор».(Территория за ручьем)
	Тренировка (16:30)
25 сентября, понедельник	Тренировка (10:00)
	Отъезд из «Зеркального» автобусами в 14:00 (возможны изменения)

Соревновательные группы: М и Ж 10, 12, 14, 16, М и Ж 12-16 **НОВИЧКИ**. **УЧАСТНИКИ ГРУПП М и Ж 10, 12, М и Ж 12-16 НОВИЧКИ должны иметь на тренировках и соревнованиях мобильные телефоны.** Для групп М и Ж 10, 12 и М и Ж 12-16 **НОВИЧКИ** будут предусмотрены дистанции с опорой на маркировку.

3. Медконтроль для учащихся - стандартный для детского загородного лагеря.

медицинская карта (форма О76 У) из школы для загородного лагеря со сведениями о группе здоровья, физкультурной группе, прививках (АКДС, корь, паротит, краснуха) и о наличии/отсутствии карантина в классе (школе);

анализы кала на я/глист, цисты лямблий (действительны в теч.года);

соскоб на энтеробиоз;

справка об эпидблагополучии по месту жительства (получить в районной поликлинике за сутки до отъезда);

копия медицинского полиса;

копия свидетельства о рождении или паспорта.

Взять с собой на сбор в Зеркальный:

- Тёплую верхнюю одежду и обувь для улицы. Одежду и обувь для нахождения в помещении.
- **Одежду, обувь и инвентарь для тренировок на местности в ориентировании:**
 Костюм для ориентирования (ветровка, брюки спортивные, спорт. лосины).
 Обувь для ориентирования (кроссовки, кеды или шиповки).
 Бадлон или термоблузу, футболки - 2-3 шт., носки – 2-3 пары, плавки (трусы) – 2-3 шт., перчатки.
- **Вещи для сауны:** тапочки, шапочку, плавки или купальник, мочалку, мыло или шампунь.
- **Гигиенические принадлежности:** Зубная щётка, паста, мыло, полотенце
- **Вещи для ориентирования:** Компас. Чип SFR. Скотч, булавки, ручка, блокнот или тетрадь для записей, текстовыделитель (розовый, красный) для теоретических занятий. **ЗОНТИК!**

4. Финансовые вопросы.

- для ребенка – стоимость путевки ЗЦ «Зеркальный» (включая проезд) - 3360 р.
- для тренера - стоимость в сутки: проживания - 320 р., питания - 245 р.