

ПЛАН СМЕНЫ
(тренировочного мероприятия)
ориентировщиков и туристов Санкт-Петербурга в ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»
03 февраля - 13 февраля 2018 г.

День ТМ	ДАТА	День нед.	УТРО	ДЕНЬ	ВЕЧЕР
	30 января	вторн.	10:00 Выезд бригады подготовки ТМ.		
	31 января -02 февраля	среда- пятница	Оборудование полигонов, накатка лыжней.		
	28 января	воскр.		МЕДОСМОТР 15:00 – 19:00 Аничков Дворец	
1	3 февраля	субб.	Выезд на смену от Аничкова Дворца (Невский пр., 39) 9:30	16:00 ТРЕНИРОВКА: - лыжная подготовка (круги на территории лагеря и 3-км трасса за магазином)	18.00 Педсовет 19.45 Отрядные огоньки знакомств 22:10 Тренсовет
2	4 февраля	воскр.	11:00 СОРЕВНОВАНИЕ. Первенство СДЮСШ ОР №2. Лыжная гонка-спринт. Территория за ручьем.	16:00 ТРЕНИРОВКА: - дистанции ЛО в ЗН на полигоне за ручьем	19.45 Сбор «Здравствуй, Зеркальный!»
3	5 февраля	понед.	ШКОЛА	16:00 ТРЕНИРОВКА: - дистанции ЛО в ЗН на полигоне за ручьем	19.45 Награждение призеров соревнований Дискотека/ фильм (ККЗ)
4	6 февраля	вторн.	ШКОЛА	16:00 ТРЕНИРОВКА: - дистанции ЛО в ЗН на полигоне за магазином	19.40 Творческие лаборатории
5	7 февраля	среда	ШКОЛА	16:00 ТРЕНИРОВКА: - дистанции ЛО в ЗН на полигоне за магазином	19.40 Дружинное мероприятие (ККЗ)
6	8 февраля	Четв.	ШКОЛА	16:00 ТРЕНИРОВКА: - дистанции ЛО в ЗН на полигоне за магазином	19.40 Командная игра
7	9 февраля	пятн.	ШКОЛА	16:00 СОРЕВНОВАНИЕ. Городской спринт. Территория ЗЦ «Зеркальный»	19.40 Дружинный огонек (ККЗ) Просмотр открытия Олимпиады
8	10 февраля	субб.	11:00 СОРЕВНОВАНИЕ. Лыжная гонка для среднего возраста на 3-км трассе за магазином (2,7 км, 5,4 км, 8,1 км). 11:00 ТРЕНИРОВКА: - дистанции ЛО на МТ на полигоне за железной дорогой	16:00 СОРЕВНОВАНИЕ. Лыжная гонка для младшего возраста на стадионе (0,5 км, 1,0 км, 1,5 км). 16:00 ТРЕНИРОВКА: - лыжная подготовка (круги на территории лагеря и 3-км трасса за магазином)	19.45 Отрядное дело
	11 февраля	воскр.	11:00 СОРЕВНОВАНИЕ. Первенство СДЮСШ ОР №2. Лыжная гонка-маркированная трасса. Территория за магазином .	16:00 ТРЕНИРОВКА: - дистанции на маркированной трассе. Территория за магазином.	19:45 Награждение призеров соревнований Дискотека/ фильм (ККЗ)

	12 февраля	понед.	11:00 ТРЕНИРОВКА: - дистанции на маркированной трассе. Территория за магазином.	17.00 Дружинный сбор «До свидания, Зеркальный!»	20.30 Прощальные огоньки
	13 февраля	вторн.	Сдача помещений. 13:00 Награждение призеров соревнований (ККЗ) Отъезд в Санкт-Петербург.		

Примечания:

1. В план профильной смены коллективов юных ориентировщиков и туристов Санкт-Петербурга могут вноситься корректировки в зависимости от метео условий и состояния снежного покрова.
2. По дополнительному графику коллективы могут использовать в тренировочных и восстановительных целях объекты Физкультурно-спортивного комплекса (спортивный зал игровых видов спорта, тренажерный зал, бассейн, сауна).
3. Дополнительно (при наличии снежного покрова) на территории лагеря будут поддерживаться 2-3 лыжных тренировочных круга и полигон для ориентирования «по выбору» из 10 КП.

Обозначения и сокращения:

4. 19.45 Сбор «Здравствуй, Зеркальный!» (черный цвет) - учебные и культурные мероприятия в плане смены ЗЦ ДЮТ «Зеркальный».
5. 11:00 СОРЕВНОВАНИЕ (зеленый цвет) — спортивные мероприятия в плане смены ЗЦ ДЮТ «Зеркальный».
6. 11:00 ТРЕНИРОВКА (синий цвет) - тренировочные мероприятия в плане смены ЗЦ ДЮТ «Зеркальный».
7. ЛО — ориентирование на лыжах
8. ЗН — заданное направление
9. МТ — маркированная трасса
10. ККЗ — кино-концертный зал в школе ЗЦ «Зеркальный»