

План весенних и летних соревнований и тренировочных сборов

Беговая программа

1. Тренировочный сбор с участием во Всероссийских соревнованиях «Черное море». 20.03-01.04. Геленджик. Для старших и средних.
2. Тренировочный сбор по беговой подготовке и ориентированию. 05-15.04. Хвалынский Саратовская обл. Для всех.
3. Первенство Москвы спринт. 18.04. Крылатское или Кунцево. Для всех.
4. Традиционные соревнования «Московский компас». 24-25.04. Лыткарино. Для всех.
5. **Первенство России. Спринтерские и лесные дисциплины. 30.04-10.05. Воронеж. Для старших и средних.**
6. Первенство Москвы многодневное. 01-03.05. Битцевский парк. Для всех.
7. Первенство Москвы классика. 16.05. Красноармейск. Для всех.
8. Первенство Москвы эстафета 2 этапа. Массовые соревнования «Российский азимут». 23.05. По назначению. Для всех.
9. Всероссийские соревнования «Слёт ориентировщиков». 29.05-01.06. Москва. Для подготовленных старших, средних и младших.
10. Тренировочный сбор с участием во Всероссийских соревнованиях «Кубок Карельского перешейка» и клубных эстафетах «Пирамида» и «Каменюкола». 07-18.06 Ленинградская область. Размещение в палатках. Для подготовленных старших, средних и младших.
11. Тренировочный сбор по ориентированию. 20-28.06 Шатки Нижегородская область. Для всех.
12. Тренировочный сбор по ориентированию и ОФП. 18.07-01.08 Чебаркуль. Челябинская область. Для всех.
13. **Выезд на Первенство России. 02-10.08 Пермь с заездом на 2 тренировочных дня в Дзержинск Нижегородской области. Для старших и средних.**
14. Тренировочный сбор по ориентированию и СФП (имитация, эспандеры). 19-28.08. Дзержинск Нижегородская область. Для всех.

Красным цветом выделены соревнования и сборы доступные для всех

Жирным шрифтом выделены главные старты сезона для МЖ14-20