Годовой отчет кандидата в спортивные сборные команды РФ по спортивному ориентированию (кроссовые дисциплины) - юношеский, юниорский состав за 2015/2016 годы

ФИО_____ **Субъект РФ** _____

ФИО тренера (тренеров) _____

№	Наименование	Единица измерения	Всего за 2014/2015 годы	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Всего за 2015/2016 годы
1	Количество тренировочных дней	число														
2	Общее тренировочное время (ТВ)	часы														
3	ТВ с картой в движении	часы														
4	ТВ с картой в классе	часы														
5	Общий объем беговой нагрузки (ОБН)	км														
6	ОБН низкой интенсивности (аэробный режим)	км														
7	ОБН высокой интенсивности (околосоревновательный)	км														
8	Объем других форм нагрузки (лыжи, вело и т.п.)	часы														
9	Общее количество соревновательных дней в ориентировании	число														
10	Общее количество тренировок в ориентировании (без соревнований)	число														
11	Количество тренировочных дистанций в заданном направлении	число														
12	Обшее количество КП на тренировочных дистанциях в ЗН	число														
13	Количество специальных тренировок на местности (азимут, рельеф и.т.п.)	число														
14	Результаты тестовых испытаний (1км, 3 км, 5км)															