

## **УТВЕРЖДАЮ**

Президент Общероссийской общественной организации радиоспорта «Согоз радиолюбителей России»

И. Е. Григорьев

ПЛАН

проведения тренировочного мероприятия спортивной сборной команды Российской Федерации по радиоспорту в г. Алушта (Республика Крым) на базе ФГБУ ТЦСКР «Крымский», в период с 22 февраля по 09 марта 2023 г.

(спортивная радиопеленгация, скоростная радиотелеграфия)

дата		расписание	
<b>22.02.2023</b> СРЕДА	08:00 09:00-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:00 19:00 19:30-21:00 22:30	завтрак размещение обед тихий час / теоретические занятия спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион, класс) ужин сауна ОТБОЙ	День заезда
<b>23.02.2023</b> ЧЕТВЕРГ	07:30 08:00 09:00-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:00 19:30-21:00 22:30	подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, работа в классе обед тихий час / теоретические занятия спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион). ужин сауна ОТБОЙ	
<b>24.02.2023</b> ПЯТНИЦА	07:30 08:00 09:00-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:00 19:30-21:00 22:30	подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, работа в классе обед тихий час / теоретические занятия спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион). ужин сауна ОТБОЙ	

<b>25.02.2023</b> СУББОТА	07:30 08:00 09:00-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:00 19:30-21:00 22:30	подъём  завтрак  тренировки по приему и передаче СРП на местности, работа в классе обед тихий час / теоретические занятия спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион).  ужин сауна ОТБОЙ	
<b>26.02.2023</b> ВОСКРЕСЕНЬЕ	07:30 08:00 09:00-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:00 19:00 19:30-21:00 22:30	подъём  завтрак  тренировки по приему и передаче СРП на местности, работа в классе обед  тихий час / теоретические занятия спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион).  ужин сауна ОТБОЙ	
<b>27.02.2023</b> ПОНЕДЕЛЬНИК	07:30 08:00 09:00-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:00 19:30-21:00 22:30	подъём  завтрак  тренировки по приему и передаче СРП на местности, работа в классе обед  тихий час / теоретические занятия спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион).  ужин сауна ОТБОЙ	
<u>28.02.2023</u> ВТОРНИК	07:30 08:00 09:00-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:00 19:30-21:00 22:30	подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, работа в классе обед тихий час / теоретические занятия спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион). ужин сауна ОТБОЙ	

<u><b>01.03.2023</b></u> СРЕДА	07:30 08:00 09:00-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:00 19:00 19:30-21:00 22:30	подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, работа в классе обед тихий час / теоретические занятия спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион). ужин сауна ОТБОЙ	
<u>02.03.2023</u> ЧЕТВЕРГ	07:30 08:00 09:00-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:00 19:00 19:30-21:00 22:30	подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, работа в классе обед тихий час / теоретические занятия спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион). ужин сауна ОТБОЙ	
<u>03.03.2023</u> ПЯТНИЦА	07:30 08:00 09:00-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:00 19:30-21:00 22:30	подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, работа в классе обед тихий час / теоретические занятия спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион). ужин сауна ОТБОЙ	
<b>04.03.2023</b> СУББОТА	07:30 08:00 09:00-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:00 19:30-21:00 22:30	подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, работа в классе обед тихий час / теоретические занятия спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион). ужин сауна ОТБОЙ	

<u>05.03.2023</u>	07:30	подъём
ВОСКРЕСЕНЬЕ	08:00	завтрак
BOCK ECETIBE	09:00-10:00	тренировки по приему и передаче
	10:30-14:00	СРП на местности, работа в классе
	14:30	обед
	15:00-16:00	тихий час / теоретические занятия
	16:00-18:00	спортивные тренажеры, теннис,
		спортивные игры (спорт. объекты,
		стадион).
	19:00	ужин
	19:30-21:00	сауна
	22:30	ОТБОЙ
06.03.2023	07:30	подъём
	08:00	
ПОНЕДЕЛЬНИК		завтрак
	09:00-10:00	тренировки по приему и передаче
	10:30-14:00	СРП на местности, работа в классе
	14:30	обед
	15:00-16:00	тихий час / теоретические занятия
	16:00-18:00	спортивные тренажеры, теннис,
		спортивные игры (спорт. объекты,
		стадион).
	19:00	ужин
	19:30-21:00	сауна
	22:30	ОТБОЙ
<u>07.03.2023</u>	07:30	подъём
ВТОРНИК	08:00	
БІОРПИК	09:00-10:00	завтрак
		тренировки по приему и передаче
	10:30-14:00	СРП на местности, работа в классе
	14:30	обед
	15:00-16:00	тихий час / теоретические занятия
	16:00-18:00	спортивные тренажеры, теннис,
		спортивные игры (спорт. объекты,
		стадион).
	19:00	ужин
	19:30-21:00	сауна
	22:30	ОТБОЙ
<u>08.03.2023</u>	07:30	подъём
СРЕДА	08:00	завтрак
	09:00-10:00	тренировки по приему и передаче
	10:30-14:00	СРП на местности, работа в классе
	14:30	обед
	15:00-16:00	
		тихий час / теоретические занятия
	16:00-18:00	спортивные тренажеры, теннис,
		спортивные игры (спорт. объекты,
	10.00	стадион).
	19:00	ужин
	19:30-21:00	сауна
	22:30	ОТБОЙ

09.03.2023       07:30         08:00       09:00-10:00         10:30-14:00       14:30         15:00-16:00       16:00-18:00         19:00       19:00	подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, работа в классе обед тихий час / теоретические занятия подготовка к отъезду). ужин	День отъезда
--	---	-----------------