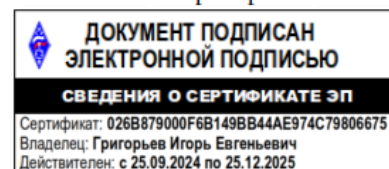


УТВЕРЖДЕНО
 Президент Общероссийской
 общественной организации
 радиоспорта «Союз
 радиолюбителей России»
 И. Е. Григорьев



ПЛАН

проведения тренировочного мероприятия
 спортивной сборной команды Российской Федерации по радиоспорту
 в г. Алушта (Республика Крым) на базе ФГБУ «ТЦСКР «Крымский»
 в период с 21 октября по 04 ноября 2024 года

| | | | |
|--|---|--|--------------------|
| <u>21.10.2024</u> ПОНЕДЕЛЬНИК | 07:30 08:00 08:30-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-19:00 19:00 19:30-21:00 21:00-22:30 22:30 | подъем завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, радиосвязь на КВ обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры, теннис,</u> <u>спортивные игр</u> (спорт. объекты, стадион), радиосвязь на КВ с позиции. ужин сауна личное время ОТБОЙ | ДЕНЬ ЗАЕЗДА |
| <u>22.10.2024</u> ВТОРНИК | 07:30 08:00 08:30-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-19:00 19:00 19:30-21:00 21:00-22:30 22:30 | подъем завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, радиосвязь на КВ обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры, теннис,</u> <u>спортивные игр</u> (спорт. объекты, стадион), радиосвязь на КВ с позиции. ужин сауна личное время ОТБОЙ | |
| <u>23.10.2024</u> СРЕДА | 07:30 08:00 08:30-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-19:00 19:00 19:30-21:00 21:00-22:30 22:30 | подъем завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, радиосвязь на КВ обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры, теннис,</u> <u>спортивные игр</u> (спорт. объекты, стадион), радиосвязь на КВ с позиции. ужин сауна личное время ОТБОЙ | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p style="text-align: center;"><u>24.10.2024</u> ЧЕТВЕРГ</p> | <p>07:30 08:00 08:30-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-19:00</p> <p>19:00 19:30-21:00 21:00-22:30 22:30</p> | <p>подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, радиосвязь на КВ обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры, теннис,</u> <u>спортивные игр</u> (спорт. объекты, стадион), радиосвязь на КВ с позиции. ужин сауна личное время ОТБОЙ</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>25.10.2024</u> ПЯТНИЦА</p> | <p>07:30 08:00 08:30-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-19:00</p> <p>19:00 19:30-21:00 21:00-22:30 22:30</p> | <p>подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, радиосвязь на КВ обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры, теннис,</u> <u>спортивные игр</u> (спорт. объекты, стадион), радиосвязь на КВ с позиции. ужин сауна личное время ОТБОЙ</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>26.10.2024</u> СУББОТА</p> | <p>07:30 08:00 08:30-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-19:00</p> <p>19:00 19:30-21:00 21:00-22:30 22:30</p> | <p>подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, радиосвязь на КВ обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры, теннис,</u> <u>спортивные игр</u> (спорт. объекты, стадион), радиосвязь на КВ с позиции. ужин сауна личное время ОТБОЙ</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>27.10.2024</u> ВОСКРЕСЕНЬЕ</p> | <p>07:30 08:00 08:30-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-19:00</p> <p>19:00 19:30-21:00 21:00-22:30 22:30</p> | <p>подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, радиосвязь на КВ обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры, теннис,</u> <u>спортивные игр</u> (спорт. объекты, стадион), радиосвязь на КВ с позиции. ужин сауна личное время ОТБОЙ</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>28.10.2024</u></p> | <p>07:30</p> | <p>подъём завтрак</p> | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>ПОНЕДЕЛЬНИК</p> | <p>08:00 08:30-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-19:00</p> <p>19:00 19:30-21:00 21:00-22:30 22:30</p> | <p>тренировки по приему и передаче СРП на местности, радиосвязь на КВ обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры, теннис,</u> <u>спортивные игр</u> (спорт.объекты,стадион), радиосвязь на КВ с позиции. ужин сауна личное время ОТБОЙ</p> | |
| <p><u>29.10.2024</u> ВТОРНИК</p> | <p>07:30 08:00 08:30-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-19:00</p> <p>19:00 19:30-21:00 21:00-22:30 22:30</p> | <p>подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, радиосвязь на КВ обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры, теннис,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт.объекты, стадион), радиосвязь на КВ с позиции. ужин сауна личное время ОТБОЙ</p> | |
| <p><u>30.10.2024</u> СРЕДА</p> | <p>07:30 08:00 08:30-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-19:00</p> <p>19:00 19:30-21:00 21:00-22:30 22:30</p> | <p>подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, радиосвязь на КВ обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры, теннис,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт.объекты, стадион), радиосвязь на КВ с позиции. ужин сауна личное время ОТБОЙ</p> | |
| <p><u>31.10.2024</u> ЧЕТВЕРГ</p> | <p>07:30 08:00 08:30-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-19:00</p> <p>19:00 19:30-21:00 21:00-22:30 22:30</p> | <p>подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, радиосвязь на КВ обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры, теннис,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт.объекты, стадион), радиосвязь на КВ с позиции. ужин сауна личное время ОТБОЙ</p> | |
| <p><u>01.11.2024</u> ПЯТНИЦА</p> | <p>07:30 08:00 08:30-10:00</p> | <p>подъём завтрак тренировки по приему и передаче</p> | |

| | | | |
|--|---|---|-------------------------|
| | 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-19:00 19:00 19:30-21:00 21:00-22:30 22:30 | СРП на местности, радиосвязь на КВ обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры, теннис,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт.объекты, стадион), радиосвязь на КВ с позиции. ужин сауна личное время ОТБОЙ | |
| <u>02.11.2024</u> СУББОТА | 07:30 08:00 08:30-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-19:00 19:00 19:30-21:00 21:00-22:30 22:30 | подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, радиосвязь на КВ обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры, теннис,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт.объекты, стадион), радиосвязь на КВ с позиции. ужин сауна личное время ОТБОЙ | |
| <u>03.11.2024</u> ВОСКРЕСЕНЬЕ | 07:30 08:00 08:30-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-19:00 19:00 19:30-21:00 21:00-22:30 22:30 | подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, радиосвязь на КВ обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры, теннис,</u> <u>спортивные игр</u> (спорт.объекты,стадион), радиосвязь на КВ с позиции. ужин сауна личное время ОТБОЙ | |
| <u>04.11.2024</u> ПОНЕДЕЛЬНИК | 07:30 08:00 08:30-10:00 10:30-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-19:00 19:00 19:30-21:00 21:00-22:30 | подъём завтрак тренировки по приему и передаче СРП на местности, радиосвязь на КВ обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры, теннис,</u> <u>спортивные игр</u> (спорт.объекты,стадион), радиосвязь на КВ с позиции. ужин сауна личное время ОТЪЕЗД В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ | ДЕНЬ ОТЪЕЗДА |