

**«Утверждаю»**

Генеральный директор

Спортивного клуба

"Школа Ольги Капановой"

Е. С. Капанова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении тренировочного сбора по художественной гимнастике в Пансионате «Березовая роща» от Спортивного Клуба «Школа Ольги Капановой»**

#### **1. Цели и задачи**

- популяризация художественной гимнастики;
- обмен опытом работы и укрепление дружественных спортивных связей между командами;
- повышение уровня спортивного мастерства гимнасток;
- выявления одаренных и перспективных гимнасток;
- разностороннее развитие спортсменок и подготовка к учебному сезону.

#### **2. Руководство проведением тренировочного сбора**

Руководство и организацию тренировочного сбора осуществляет:

Спортивный клуб по художественной гимнастике «Школа Ольги Капановой».

#### **3. Сроки и место проведения сборов**

Тренировочные сборы проводятся с **15 августа по 28 августа 2022 года**.

Начало сбора **15 августа** в 14.00 (заселение в номера), день отъезда **28 августа** после обеда.

Адрес: Московская область, Мытищинский район, деревня Аксаково, дом 1  
21 км от МКАД по Дмитровскому шоссе.

#### **4. Участники тренировочного сбора**

К сборам допускаются все гимнастки Спортивного Клуба «Школа Ольги Капановой», а также участники других стран, городов, СШОР, ДЮСШ, Спортивных Клубов и различных организаций, имеющих медицинский допуск к спортивным сборам, следующих годов рождения:

2017 – 2006.

#### **5. Программа сбора**

Тренировки проводят тренеры:

**Капанова Ольга Сергеевна** (Заслуженный Мастер Спорта, Десятикратная Чемпионка мира, тренер высшей категории, Главный тренер Спортивного Клуба "Школа Ольги Капановой"),

**Капранова Екатерина Сергеевна** (Мастер Спорта международного класса, трехкратная Чемпионка России в групповых упражнениях, генеральный директор Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»),

**Рощупкина Дарья Олеговна** (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

**Мелкина Татьяна Николаевна** (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

**Юсупова Эльвира Николаевна** (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

**Суханова Светлана Владимировна** (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

**Филоенко Александра Валерьевна** (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

хореограф и преподаватель урока танцев - **Широкая Ксения Александровна** (хореограф Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

**На сборах будут проводиться мастер-классы с известными гимнастками.**

Расписание на сборе:

8.00 – подъем

8.30 – 9.00 – зарядка

9.15 – завтрак

10.00 – 13.00 – первая тренировка (хореография, урок танцев, тренировка)

13.00 – 13.30 – обед

14.00 – 16.00 – тихий час

14.00 – 16.00 – индивидуальные тренировки (по предварительной записи)

16.00 – 19.00 – вторая тренировка (хореография, урок танцев, тренировка)

19.00 – ужин

19.00 – 21.00 – развлекательные мероприятия, прогулка, подготовка ко сну

22.00 – отбой

На сборе будет проходить:

хореография, ОФП, СФП, разминка, растяжка, предметная подготовка, отработка индивидуальных программ, постановка программ (по договоренности), урок танцев с педагогом по танцам, заключительный концерт.

Возможна предварительная запись на постановку программы. А также запись на индивидуальные тренировки как в рамках общей тренировки (с 10:00 до 13:00 и с 16:00 до 19:00), так и в дополнительное время.

## **6. Условия проведения и заявки**

Стоимость сборов:

на каждую гимнастку – **46000 рублей.**

В стоимость сбора на гимнастку входит: проживание в пансионате в двух-, трехместных номерах или в двухкомнатных номерах, трехразовое питание (завтрак, обед, ужин - «шведский стол»), ежедневные трехразовые тренировки, хореография и урок танцев, посещение бассейна.

Стоимость проживания для родителей и сопровождающих лиц – **37000 рублей**.

В стоимость сбора на родителей и сопровождающих лиц входит: проживание в пансионате в двух-, трех-, четырехместных номерах, трехразовое питание (завтрак, обед, ужин - «шведский стол»), посещение бассейна.

Стоимость постановки одного упражнения с музыкой – **8000 рублей**.

Стоимость индивидуальной тренировки - **2000 рублей/1 час**.

*Возможно бронирование номера категории ЛЮКС. Обращаться к Капрановой Е.С.*

Каждая гимнастка обязана предоставить на сбор следующие документы: заявку на участие в сборе с подписью личного тренера и подтверждением допуска врача на каждого участника сбора.

На сборе необходимо иметь спортивную форму, выступательный купальник для контрольной тренировки, жгуты, грузы, наколенники, все предметы, диски или флэшки с музыкой под упражнение.

Предварительные заявки с указанием общего количества гимнасток принимаются до 1.08.2022 года.

В заявке указать фамилию, имя гимнастки, пожелания по проживанию, пожелания по постановкам и/или индивидуальным тренировкам.

Контактный телефон: +79255438123 Капранова Екатерина Сергеевна

Заявки принимаются по электронной почте: [ekasekapr@mail.ru](mailto:ekasekapr@mail.ru).

**Данное положение является официальным вызовом на тренировочный сбор**