

«Утверждаю»

Генеральный директор Спортивного
клуба «Школа Ольги Капановой»

Е.С.Капанова

«23» _____ 2023 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 2023 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:

2018 – 2008.

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»),

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

Попова Виктория Александровна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

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

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

Лазарева Арина Сергеевна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

Палжина Дарья Игоревна (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.

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.**

На тренировочный сбор приглашаются гимнастки без родителей.

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, справку о контактах (выданную педиатром за 3 дня до начала сбора), справку для бассейна.

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 01.08.2023 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 или по номеру телефона +79255438123 (What's app).

Данное положение является официальным вызовом на тренировочный сбор