

«Утверждаю»

Генеральный директор Спортивного
клуба "Школа Ольги Капановой"

Е.С.Капанова

«19 октября» 2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении тренировочного сбора по художественной гимнастике в пансионате «Солнечная поляна» от Спортивного клуба «Школа Ольги Капановой»

1.Цели и задачи

- популяризация художественной гимнастики;
- обмен опытом работы и укрепление дружественных спортивных связей между городами и странами;
- повышение уровня спортивного мастерства гимнасток;
- изменение и отработка программ по новым правилам художественной гимнастики;
- 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 со **02 января по 9 января 2022 года**.

День приезда 02 января в 15.00 (после обеда), день отъезда 09 января после обеда.

Адрес: МО, Одинцовский район, г.Звенигород, деревня Волково, пансионат «Солнечная поляна».

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:

2016 и старше годов рождения.

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»),

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

Савова Анна Игоревна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

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

Дьяченко Виктория Анатольевна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

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

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

хореограф и преподаватель урока танцев – **Захаров Сергей Алексеевич Сергей Алексеевич Захаров** (Имеет Орден Президента Молодое Дарование России № 23, выдан – 02.11.2009 г. Работал в Детском Музыкальном театре им. Н.И. Сац – с 2007-2011гг. (артист балета, ведущий мастер сцены), Театре Русский Камерный Балет «Москва» - с 03.2013 – 09.2013 гг.(артист балета, ведущий мастер сцены), Большой Театр России – с 2013 по настоящее время. Финалист Чемпионата Мира в Германии (г. Риза) в номинации "танцевальное шоу", обладатель гран-при фестиваля «Галисман Удачи» (Польша), гран-при фестиваля «Одаренные дети», кубки танцевальных чемпионатов Москвы, Владимира, Саранска, Воронежа и др.)

На сборах будут проводиться мастер-классы с известными гимнастками.

Расписание на сборе:

9.00 – завтрак

10.00 – 13.00 – первая тренировка

13.00 – обед

15.00 – 16.00 - постановка программ, индивидуальные тренировки (по предварительной записи) и/или тихий час, и/или поход в бассейн

16.00 – 19.00 – вторая тренировка

19.00 – ужин

19.30 – 21.30 – постановка программ, индивидуальные тренировки (по предварительной записи) и/или свободное время, развлекательные мероприятия, прогулки, анимационная программа.

На сборе будет проходить:

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

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 – **28000 рублей.**

В стоимость сбора на гимнастку входит: проживание в пансионате трехместных номерах, трехразовое питание (завтрак, обед, ужин), ежедневные двухразовые тренировки, хореография и урок танцев, ежедневное посещение бассейна.

Стоимость проживания и питания сопровождающих лиц – **22000 рублей.**

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

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

Стоимость индивидуальной тренировки с Капрановой О.С. - **2500 рублей/1 час.**

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.

Предварительные заявки с указанием общего количества гимнасток принимаются до 20 декабря 2020 года.

Оплата сбора производится до 21 декабря 2021 года.

Контактный телефон: +79255438123 Капранова Екатерина Сергеевна

Заявки принимаются по электронной почте: ekasekapr@mail.ru.

Количество мест на сборе ограничено. По набору определенного количества человек на сборах прием заявок прекратится.

Данное положение является официальным вызовом на тренировочный сбор