

«Утверждаю»  
Генеральный директор Спортивного  
клуба «Школа Ольги Капановой»  
Школа Е.С.Капанова  
« 23 » 2023 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ о проведении тренировочного сбора без проживания по художественной гимнастике в Первой Московской гимназии 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**.

Сборы проводятся без проживания, гимнастки прибывают на тренировку к 10:00, заканчивают тренировку в 18:00.

Начало сбора **15 августа** в 10.00, день отъезда **28 августа** после обеда.

Адрес: МО, Одинцовский район, д.Липки, 63А, «Первая Московская Гимназия».

**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»),

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

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

**Котова Анна Александровна** (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

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

**Сычева Мария Вячеславовна** (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

**Голубь Анастасия Сергеевна** (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

**Зеленова Дарья Сергеевна** (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

хореограф и преподаватель урока танцев – **Ковалева Кристина Александровна**  
хореограф Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"

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

Расписание на сборе:

9.30 – сбор гимнасток у проходной

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

13.00 – 14.00 – обед

14.00 – 15.00 – посещение бассейна / конкурсы / прогулка или постановка программ, индивидуальные тренировки (по предварительной записи).

15.00 – 18.00 – вторая тренировка (хореография, урок танцев, тренировка)

18.15 – гимнасток забирают родители.

18.00 – 19.00 постановка программ, индивидуальные тренировки (по предварительной записи).

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 – **29000 рублей.**

В стоимость сбора на гимнастку входит: ежедневные двухразовые тренировки, хореография и урок танцев, мастер-классы, обед, развлекательные мероприятия в перерыв, ежедневное посещение бассейна.

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

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

На сборе необходимо иметь спортивную форму, выступательный купальник для контрольной тренировки, жгуты, грузы, наколенники, все предметы, вещи для бассейна, справку для бассейна.

## **7. Подача заявок на сбор**

Контактный телефон: +79255438123 Капранова Екатерина Сергеевна

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

или по номеру телефона +79255438123 (What's up)

Предварительные заявки с указанием общего количества гимнасток принимаются до 1 августа 2023 года.

В заявке указать фамилию, имя гимнастки, номер свидетельства о рождении гимнастки, пожелания по постановкам и/или индивидуальным тренировкам.

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