

«Утверждаю»  
Генеральный директор  
Спортивного Клуба «Школа Ольги  
Капрановой»

\_\_\_\_\_/Капранова Е.С./  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении тренировочного сбора в Сочи Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»

#### 1. Цели и задачи

- популяризация художественной гимнастики;
- обмен опытом работы и укрепление международных спортивных связей;
- повышение уровня спортивного мастерства гимнасток;
- выявление одаренных и перспективных гимнасток.

#### 2. Руководство проведением тренировочного сбора

Руководство и организацию тренировочного сбора осуществляет Спортивный Клуб по художественной гимнастике «Школа Ольги Капрановой».

#### 3. Сроки и место проведения сборов

Тренировочные сборы проводятся с 15 по 28 июня 2023 года в **Сочи**, (Спортивный комплекс им. А. Карелина, ул. Ленина, 219А)

#### 4. Участники тренировочных сборов

К сборам допускаются все гимнастки Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой», а также участницы других стран, городов, СШОР, ДЮСШ,

Спортивных Клубов и различных организаций, имеющих медицинский допуск к спортивным сборам 2018 и старше годов рождения.

#### 5. Тренеры на сборе

**Капранова Ольга Сергеевна** – Заслуженный мастер спорта, десятикратная Чемпионка мира, Президент Ассоциации Спортивных Клубов России;

**Капранова Екатерина Сергеевна** – Мастер спорта международного класса, трехкратная Чемпионка России, директор СК «Школа Ольги Капрановой», директор Ассоциации Спортивных Клубов России;

**Юсупова Эльвира Николаевна** – тренер Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»;

**Дьяченко Виктория Анатольевна** – тренер Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»;

**Мельникова Светлана Андреевна** – тренер Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»;

**Мелкина Татьяна Николаевна** - тренер Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»;

**Глотова Маргарита Игоревна** - хореограф, преподаватель танцев Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой».

## 6. Расписание на сборе

**8:00 – 09:30** – тренировка в зале (разминка, предметная подготовка, круговая тренировка по ОФП, хореография, урок танцев) + гимнастика для взрослых;

**15:00 – 18:00** – тренировка в зале

- хореография
- урок танцев
- разминка
- предметная подготовка
- ОФП
- СФП
- отработка личных программ.

Также на сборе возможна постановка индивидуальных упражнений (по предварительной договоренности за отдельную плату) и индивидуальные тренировки (в рамках общей тренировки).

В последний день каждого сбора предполагается отчетный концерт для родителей.

## 7. Возможные варианты размещения:

### Отель Моне 4\*

Услуги проживания в курортном отеле Моне 4*						
Категория номера	Дата заезда	Дата выезда	Кол-во ночей	Тип размещения	Тариф	Стоимость номера за весь период
Стандарт	15.06.2023	28.06.2023	13	Двухместное	10 440 руб.	135 720 руб.
Стандарт с доп. местом (ребенок до 13 лет)	15.06.2023	28.06.2023	13	Трехместное	11 940 руб.	155 220 руб.

В стоимость проживания входит континентальный завтрак, пользование бассейном и детской зоной. Также возможен тариф «полный пансион» (стоимость по запросу).

Бронирование отеля возможно на сайте отеля [monehotel.ru](http://monehotel.ru).

**Стоимость является динамической и возможны изменения в цене.**

## Отель Portobello 4\*

<i>Услуги проживания в курортном отеле Portobello 4*</i>						
<i>Категория номера</i>	<i>Дата заезда</i>	<i>Дата выезда</i>	<i>Кол-во ночей</i>	<i>Тип размещения</i>	<i>Тариф</i>	<i>Стоимость номера за весь период</i>
Комфорт	15.06.2023	28.06.2023	13	Двухместное	12 300 руб.	<b>159 900 руб.</b>
Стандарт	15.06.2023	28.06.2023	13	Двухместное	11550 руб.	<b>150 150 руб.</b>
Стандарт с доп. местом (ребенок до 14 лет)	15.06.2023	28.06.2023	13	Трехместное	14 200 руб.	<b>184 600 руб.</b>

В стоимость проживания входит завтрак, обед, ужин (полный пансион).

Бронирование отеля возможно по номеру телефона 8-925-543-81-23 (также WA).

Оплата за проживание (50% вносится до 15.03.2023 года, 50% вносится до 10.05.2023 года). **При бронировании и оплате номера (50 %) до 15.03, предоставляется скидка 10 %)**

*Стоимость является динамической и возможны изменения в цене.*

## Отель Грейс Кристалл 3\*

<i>Категория номера</i>	<i>Вид размещения</i>	<i>Дата заезда</i>	<i>Дата выезда</i>	<i>Стоимость за сутки</i>	<i>Стоимость за номер</i>
Стандарт СБ	2 местное	15.06.2023	28.06.2023	14 383 руб.	<b>186 972 руб.</b>
Стандарт СБ	3 местное (2 взр. + реб.(доп.место)	15.06.2023	28.06.2023	17 683 руб.	<b>229 872 руб.</b>
Люкс	2 взр. + 2 реб. (с 4-х лет)	15.06.2023	28.06.2023	26 562 руб.	<b>345 307 руб.</b>

## Отель Грейс Арли 3\*

<i>Категория номера</i>	<i>Вид размещения</i>	<i>Дата заезда</i>	<i>Дата выезда</i>	<i>Стоимость за сутки</i>	<i>Стоимость за номер</i>
Стандарт СБ	2 местное	15.06.2023	28.06.2023	14 811 руб.	<b>192 542 руб.</b>
Стандарт СБ	3 местное (2 взр. + реб.(доп.место)	15.06.2023	28.06.2023	18 811 руб.	<b>244 542 руб.</b>
Люкс	2 взр. + 2 реб. (с 4-х лет)	15.06.2023	28.06.2023	27 090 руб.	<b>352 164 руб.</b>

## Отель Грейс Калифорния 4\*

<i>Категория номера</i>	<i>Вид размещения</i>	<i>Дата заезда</i>	<i>Дата выезда</i>	<i>Стоимость за сутки</i>	<i>Стоимость за номер</i>
Стандарт	2 местное	15.06.2023	28.06.2023	16 736 руб.	<b>217 571 руб.</b>

В стоимость проживания входит питание по системе «полный пансион» (завтрак, обед, ужин), пользование бассейном (детский, взрослый), полотенцами, шезлонгами, детской зоной.

Бронирование возможно по номеру телефона 8-928-247-06-47 (звонки, WA) или на почту [korp@grace-hotels.ru](mailto:korp@grace-hotels.ru) (кодовое слово при бронировании «Школа Ольги Капрановой»)

*Стоимость является динамической и возможны изменения в цене.*

### **8. Стоимость сборов**

стоимость сбора на 1 гимнастку – **20000 рублей**;

стоимость постановки 1 упражнения (по желанию) – **8000 рублей**;

стоимость 1 часа индивидуальной тренировки (только в рамках тренировки 16:00 -19:00) – **2500 рублей**;

гимнастика для взрослых – **13000 рублей** (при наборе группы).

### **9. Авиабилеты**

Авиабилеты приобретаются самостоятельно до Сочи (**15.06** – день приезда на сборы, **28.06** - день отъезда со сборов).

### **10. Трансфер**

Трансфер заказывается самостоятельно. Также возможен заказ группового трансфера при наборе группы.

### **11. Условия посещения сбора**

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

Посещение сбора возможно как с родителями и семьями, так и самостоятельная отправка ребенка на сборы без родителей с тренерами Спортивного Клуба.

Предварительные заявки с указанием общего количества гимнасток принимаются до 01 июня 2023 года.

### **12. Порядок оплаты**

Тренировочный сбор оплачивается по приезду на сборы 15.06 куратору сбора.

### **13. Подача заявок на сборы**

Заявки на сборы подаются по номеру телефона: **8-925-543-81-23** (также WA, Tg) или на электронную почту: [ekasekapr@mail.ru](mailto:ekasekapr@mail.ru).

По всем возникающим вопросам возможно писать на электронную почту или звонить по указанному телефону.

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