



«Утверждаю»

Генеральный директор
Спортивного Клуба «Школа Ольги
Капрановой»

_____/Капранова Е.С./

«__»_____2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении тренировочного сбора в Хорватии от Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»

1. Цели и задачи

- популяризация художественной гимнастики;
- обмен опытом работы и укрепление дружественных спортивных связей;
- повышение уровня спортивного мастерства гимнасток;
- выявления 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 03 июля по 17 июля 2022 года - день приезда – 03.07, день отъезда – 17.07.

Адрес: Хорватия, полуостров Истрия, г. Пореч, отели Лагуна-Альбатрос, Лагуна - Гранд-Виста, спортивный зал Интерспортцентр.

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 2017 и старше годов рождения.

5. Тренеры на сборе

Капранова Ольга Сергеевна – Заслуженный мастер спорта, десятикратная Чемпионка мира, Судья международной категории;

Капранова Екатерина Сергеевна – Мастер спорта международного класса, трехкратная Чемпионка России;

Рощупкина Дарья Олеговна - тренер Спортивного Клуба "Школа Ольги Капрановой";

Минкова Мария Вячеславовна - тренер Спортивного Клуба "Школа Ольги Капрановой";

Мельникова Светлана Андреевна - тренер Спортивного Клуба "Школа Ольги Капрановой";

Юсупова Эльвира Николаевна - тренер Спортивного Клуба "Школа Ольги Капрановой";

Голубь Анастасия Сергеевна - тренер Спортивного Клуба "Школа Ольги Капрановой".

хореограф, преподаватель танцев – **Широкая Ксения Александровна** - хореограф Спортивного Клуба "Школа Ольги Капрановой".

6. Расписание на сборе

8.00 – 09.30 – зарядка (разминка, предметная подготовка, круговая тренировка по ОФП);

16.00 – 19.00 – тренировка в зале. Включает в себя:

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

Также на сборе возможна постановка индивидуальных упражнений (по предварительной договоренности за отдельную плату).

18.30 - 19.30 - гимнастика для взрослых (через день, если наберется группа из 4-5 человек).

В последний день сбора предполагается отчетный концерт.

7. Стоимость проживания в отелях

ОТЕЛЬ ЛАГУНА-АЛЬБАТРОС**** (система "все включено") с 3 по 17 июля 2022 года:

<i>Тип номера</i>	<i>с человека в сутки</i>	<i>стоимость с 3 по 17 июля 2022 года</i>
Одноместный	152 €	2128 €
Двухместный (вид на сад)	97 €	2716 €
Двухместный (вид на море)	102,5 €	2870 €
Номер сьют (трехместное размещение) (двухкомнатный, балкон + вид на море)	108 €	по запросу
Двухместный + 1 ребенок 4 – 7 лет (вид на сад)	97 € + 97 € + 30 €	3136 €
Двухместный + 1 ребенок 4 – 7 лет (вид на море)	102,5 € + 102,5 € + 31 €	3304 €
Двухместный + 1 ребенок 7 – 14 лет (вид на сад)	97 € + 97 € + 49 €	3402 €
Двухместный + 1 ребенок 7 – 14 лет (вид на море)	102,5 € + 102,5 € + 52 €	3598 €

Двухместный + 1 ребенок 14 – 18 лет (вид на сад)	97 € + 97 € + 78 €	3808 €
Двухместный + 1 ребенок 14 – 18 лет (вид на море)	102,5 € + 102,5 € + 82 €	4018 €

Проживание ребенка до 4 лет на дополнительной кровати - бесплатно

ОТЕЛЬ ЛАГУНА ИСТРА***

Тип номера	полный пансион (завтрак, обед, ужин)		полупансион (завтрак, ужин)	
	с человека в сутки	стоимость с 3 по 17 июля 2022 года	с человека в сутки	стоимость с 3 по 17 июля 2022 года
Одноместный	82,5 €	1155 €	71,5 €	1001 €
Двухместный (вид на сад)	71,5 €	2002 €	60,5 €	1694 €
Двухместный (балкон, вид на море)	77 €	2156 €	67 €	1876 €
Номер съют (трехместное размещение) (двухкомнатный, балкон + вид на море)	83 €	по запросу	73 €	по запросу
Двухместный + 1 ребенок 4 – 7 лет (вид на сад)	71,5 € + 71,5 € + 21,5 €	2303 €	60,5 € + 60,5 € + 18 €	1946 €
Двухместный + 1 ребенок 4 – 7 лет (вид на море)	77 € + 77 € + 23 €	2478 €	67 € + 67 € + 20 €	2156 €
Двухместный + 1 ребенок 7 – 14 лет (вид на сад)	71,5 € + 71,5 € + 36 €	2506 €	60,5 € + 60,5 € + 31 €	2128 €
Двухместный + 1 ребенок 7 – 14 лет (вид на море)	77 € + 77 € + 39 €	2702 €	67 € + 67 € + 34 €	2352 €
Двухместный + 1 ребенок 14 – 18 лет (вид на сад)	71,5 € + 71,5 € + 57 €	2800 €	60,5 € + 60,5 € + 49 €	2380 €
Двухместный + 1 ребенок 14 – 18 лет (вид на море)	77 € + 77 € + 62 €	3024 €	67 € + 67 € + 54 €	2632 €

Проживание ребенка до 4 лет на дополнительной кровати - бесплатно

8. Стоимость сборов

стоимость сбора на 1 гимнастку на - **350 евро**;

стоимость постановки 1 упражнения – **100 евро**;

стоимость 1 часа индивидуальной тренировки (только в рамках тренировки 16:00 - 19:00) – **30 евро**;

стоимость гимнастики для взрослых – **100 евро**.

9. Авиабилеты

Авиабилеты приобретаются самостоятельно до Пулы (S7 или Аэрофлот) или до Загреба с возможностью заказа трансфера (от г. Пула до отеля около 1 часа езды на автобусе; от Загреба 4-5 часов).

10. Трансфер

Стоимость такси от аэропорта Пулы до отеля – **130 - 150 €** (в одну сторону).

Стоимость такси от аэропорта Загреба до отеля **по запросу** (в одну сторону).

11. Виза

Хорватская виза оформляется в консульском отделе или в визовом центре в Москве. Если есть шенгенская виза – хорватская виза не нужна.

12. 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.

Предварительные заявки с указанием общего количества гимнасток принимаются до 20 июня 2022 года.

13. Порядок оплаты

Оплата отеля, трансфера, сбора проводится **в день приезда** руководителю группы.

14. Контактная информация

Контактный телефон: **8 - 925 - 543 - 81 – 23**.

Электронная почта: ekasekapr@mail.ru. Все заявки, вопросы, пожелания писать на электронную почту или звонить по указанному телефону.

Данное положение является официальным вызовом на тренировочный сбор.