

«Утверждаю»

Генеральный директор Спортивного
клуба "Школа Ольги Капановой"

_____ Е.С.Капанова

« ____ » _____ 2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведение 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 08 января 2023 года**.

День приезда 02 января в 15.00 (после обеда), день отъезда 08 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:

2017 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"),

Кондакова Дарья Владимировна (Заслуженный мастер Спорта, Чемпионка России среди юниоров, Чемпионка Европы среди юниоров в упражнении с лентой,

Чемпионка и трёхкратный серебряный призёр чемпионата мира, Многократная победительница и призёр этапов Кубка мира и Гран-при),

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"),

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

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

Засеева Амина Георгиевна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

хореограф и преподаватель урока танцев – **Глотова Маргарита Игоревна** (хореограф Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»)

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 – **31000 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 Капановой 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 2022 года.

Оплата сбора производится до 21 декабря 2022 года.

Контактный телефон: +79255438123 Капанова 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