

ПОЛОЖЕНИЕ

«ОСЕННИЕ КАНИКУЛЫ»

Интенсив Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»

26–30 октября 2026 года • 5 тренировочных дней

Ежедневно: 10:00–13:00

I. Место и даты проведения

26–30 октября 2026 года (5 тренировочных дней): 26, 27, 28, 29, 30 октября 2026 года.

II. Место проведения

г. Москва, ул. Флотская, 7, стр. 1, ТРЦ «Флотилия», спортивный зал на 3 этаже.

Расписание тренировочного процесса: 10:00–13:00.

III. Программа спортивного интенсива

На тренировке будет: ОФП, СФП, акробатика, растяжка, постановка и разбор упражнений, предметная подготовка.

На интенсиве будет мастер-класс от Чемпионки Мира, Президента Ассоциации спортивных клубов, Главного тренера СК «Школа Ольги Капрановой» **Капрановой Ольги Сергеевны**

IV. Тренерско-педагогический состав

Тренеры — мастера спорта, чемпионки Москвы и России, тренеры Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой».

- Овчинникова Ксения Денисовна;
- Рыбкина Наталья Алексеевна;
- Шелякина Дарья Алексеевна;
- Зайцева Ксения Максимовна;
- Бубырь Кира Алексеевна.

V. Заявка на участие

Заявка подаётся в свободной форме по номеру

+79268269471 — Дарья Алексеевна (WhatsApp, TG).

Указать следующие данные:

- ФИО гимнастки;
- Дата рождения;
- Контактный телефон.

VI. Допуск участников

1. К участию в спортивном интенсиве допускаются гимнастки 2020 и старше годов рождения.

Участники будут разделены по группам, в соответствии с возрастом и уровнем подготовки.

2. Стоимость одной тренировки — 2000 рублей.

Стоимость пятидневного интенсива — 10000 рублей.

3. Для тренировочного процесса гимнасткам необходимо:

- спортивная форма
- предметы для художественной гимнастики
- резина
- грузы
- наколенники
- сменная обувь

ЖДЁМ ВАС!