

«Утверждено»

Генеральный директор Спортивного
клуба «Школа Ольги Капрановой»

_____ Е.С.Капранова
« 14 » мая _____ 2025 г.



ПОЛОЖЕНИЕ о проведении тренировочного сбора без проживания по художественной гимнастике в АНОСИНО от Спортивного клуба «Школа Ольги Капрановой»

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 Капрановой».

3. Сроки и место проведения сборов

Тренировочные сборы проводятся с **15 августа по 28 августа 2025 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, деревня Аносино, ул.Санаторная, вл.7, санаторий работников прокуратуры «Истра».

4.Участники тренировочного сбора

К сборам допускаются все гимнастки Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой», а также участники других стран, городов, СШОР, ДЮСШ, Спортивных Клубов и различных организаций, имеющих медицинский допуск к спортивным сборам, следующих годов рождения:

2020 и старше годов рождения.

5.Программа сбора

Тренировки проводят тренеры:

Капранова Ольга Сергеевна (Заслуженный Мастер Спорта, Десятикратная Чемпионка мира, тренер высшей категории, Главный тренер Спортивного Клуба "Школа Ольги Капрановой"),

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

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"),

Ворошилова Анастасия Максимовна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

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

хореограф и преподаватель урока танцев – **Широкая Ксения Александровна**
хореограф Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"

На сборах будут проводиться мастер-класс по актерскому мастерству с Егиазарян Сюзанной Арменовной (*актриса, выпускница Российского института театрального искусства - ГИТИС по специальности «актриса драматического театра и кино», мастерская М. В. Скандарова. Участница танцевальных и поэтических конкурсов и вечеров.*)

Мастер-класс по актерскому мастерству включает в себя несколько категорий тренингов и упражнений, направленных на раскрепощение и избавление от зажимов, развитие внимания, концентрации, воображения, памяти и, конечно, эмоциональной подвижности.

В программу для гимнасток, выступающих в групповых упражнениях, включен отдельный блок на партнерство и работу в команде.

Все тренинги проходят в игровой форме с последующим обсуждением своих ощущений. В ходе обсуждений мы попытаемся найти практическое применение этим «новым ощущениям» в индивидуальных и групповых упражнениях, а также в работе с предметом.

Расписание на сборе:

9.30 – сбор гимнасток

9.30 – 10.00 – зарядка

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

13.00 – 13.30 – 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 – **38000 рублей.**

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

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

Стоимость индивидуальной тренировки - **2500 рублей/1 час.**

На сборе необходимо иметь спортивную форму, выступательный купальник для контрольной тренировки, резины, 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 или по телефону +79255438123 (What's app)

Предварительные заявки с указанием общего количества гимнасток принимаются до 1 августа 2025 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.