

«Утверждено»
Генеральный директор Спортивного
клуба «Школа Ольги Капрановой»
_____ Е.С.Капранова
« 14 _____ мая _____ 2025 г.



ПОЛОЖЕНИЕ о проведении тренировочного сбора по художественной гимнастике в Пансионате «Березовая роща» 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 **16 августа по 29 августа 2025 года.**

Начало сбора **16 августа** в 14.00 (заселение в номера), день отъезда **29 августа** после обеда.

Адрес: Московская область, Мытищинский район, деревня Аксаково, дом 1
21 км от МКАД по Дмитровскому шоссе.

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»),

Глотова Маргарита Игоревна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

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

Юсупова Эльвира Николаевна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

Карпова Ирина Николаевна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

Шелякина Дарья Алексеевна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

Палжина Дарья Игоревна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

хореограф и преподаватель урока танцев – **Чамьян Светлана Зефировна** (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:

8.00 – подъем
8.30 – 9.00 – зарядка
9.15 – завтрак
10.00 – 13.00 – первая тренировка (хореография, урок танцев, тренировка)
13.00 – 13.30 – обед
14.00 – 16.00 – тихий час
14.00 – 16.00 – индивидуальные тренировки (по предварительной записи)
16.00 – 19.00 – вторая тренировка (хореография, урок танцев, тренировка)
19.00 – ужин
19.00 – 21.00 – развлекательные мероприятия, прогулка, подготовка ко сну
22.00 – отбой

На сборе будет проходить:

хореография, ОФП, СФП, разминка, растяжка, предметная подготовка, отработка индивидуальных программ, постановка программ (по договоренности), урок танцев с педагогом по танцам, заключительный концерт.

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 – **58000 рублей.**

В стоимость сбора на гимнастку входит: проживание в пансионате трехместных двухкомнатных номерах, трехразовое питание (завтрак, обед, ужин - «шведский стол»), ежедневные трехразовые тренировки, хореография и урок танцев, посещение бассейна.

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

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

На тренировочный сбор приглашаются гимнастки без родителей.

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, справку о контактах (выданную педиатром за 3 дня до начала сбора), справку для бассейна.

На сборе необходимо иметь спортивную форму, выступательный купальник для контрольной тренировки, резины, грузы, наколенники, все предметы, флэшки с музыкой под упражнение.

Предварительные заявки с указанием общего количества гимнасток принимаются до 01.08.2025 года. Прием заявок может быть закрыт раньше при наборе определенного количества мест.

Заявки возможно прислать по электронной почте: ekasekapr@mail.ru или по номеру +79255438123(WA, TG). Необходимо указать фамилию, имя гимнастки, пожелания по проживанию, пожелания по постановкам и/или индивидуальным тренировкам.

После внесения заявки необходимо будет внести предоплату за тренировочный сбор в размере 10000 руб. (По квитанции в приложении). Предоплата является невозвратной. В случае невозможности посещения сбора по уважительной причине (справка от врача), предоплата может быть использована на услуги СК «Школа Ольги Капрановой». При отсутствии уважительной причины предоплата за сборы не возвращается.

Оставшаяся оплата сбора производится до 1 августа 2025 года куратору сбора.

Данное положение является официальным вызовом на тренировочный сбор