«Утверждаю»
Генеральный директор Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"
Е.С.Капранова
« 21 » ноября 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведение рождественского тренировочного интенсива по художественной гимнастике в ПЕТРОВО-ДАЛЬНЕМ от Спортивного клуба «Школа ОльгиКапрановой»

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 04 по 10 января 2027 года.
Сборы проводятся без проживания, гимнастки прибывают на тренировку к 10:00, заканчивают тренировку в 18:00.
Начало сбора 04 января в 10.00, день отъезда 10 января после обеда. 7 января – выходной день.
Адрес: МО, село Петрово-Дальнее, ул. Школьная, 18 А, СРК «Петрово-Дальнее».

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:
2022 и старше годов рождения.

5.Программа сбора

Тренировки проводят тренеры:

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")

Богдановская Анна Максимовна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой")

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

Широкая Ксения Александровна (хореограф и преподаватель урока танцев, хореограф Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой")

*На сборах будут проводиться **мастер-класс с Капрановой Ольгой Сергеевной** (Заслуженный Мастер Спорта, Десятикратная Чемпионка мира, Президент Ассоциации Спортивных Клубов по художественной гимнастике, Главный тренер Спортивного Клуба "Школа Ольги Капрановой")*

.

Расписание на сборе:
9.45 – сбор гимнасток
10.00 – 13.00 – первая тренировка (хореография, урок танцев, тренировка)
13.00 – 13.30 – обед (обед включен в стоимость сборов)
14.00 – 15.00 –конкурсы, мастер-классы 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 – 20000 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.

7. Подача заявок на сбор

Контактный телефон: +79778980874 Ворошилова Анастасия Максимовна (Тг,WA, Макс)

Предварительные заявки с указанием общего количества гимнасток принимаются до 20 декабря 2025 года.

В заявке указать фамилию, имя гимнастки, номер группы гимнастки, пожелания по постановкам и/или индивидуальным тренировкам.

Данное положение является официальным вызовом на тренировочный сбор.