

«Утверждаю»

Генеральный директор Спортивного
клуба "Школа Ольги Капановой"

 Е.С.Капанова

« 09 » октября 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведение тренировочного сбора по художественной гимнастике в парк-отеле «Огниково» 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 2025 года.**

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

Адрес: МО, г.о. Истра, пос. Огниково, 19 парк-отель «Огниково».

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:

2019 и старше годов рождения.

5.Программа сбора

Тренировки проводят тренеры:

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

Савова Анна Игоревна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капановой"),
(тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капановой"),

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

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

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

Сараева Дарья Геннадьевна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

Юсупова Эльвра Нигматуллаевна (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

14.00 – 15.00 - поход в бассейн (по желанию)

15.00 – 16.00 - постановка программ, индивидуальные тренировки (по предварительной записи) и/или тихий час

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 – **41000 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 постановки одного упражнения с музыкой – **8000 рублей.**

Стоимость индивидуальной тренировки - **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, копию свидетельства о рождении, справку для бассейна.

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 2024 года.

Оплата сбора производится частично:

50 % (20500 руб.) - до 25 ноября 2024 года

50 % (20500 руб.) - до 20 декабря 2024 года

Контактный телефон: +79255438123 Капранова 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