



«Утверждаю»  
Генеральный директор  
Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»  
 /Капранова Е.С./  
« 18 » января 2024 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ о проведение тренировочных сборов в Сочи Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»**

### **1. Цели и задачи**

- популяризация художественной гимнастики;
- обмен опытом работы и укрепление международных спортивных связей;
- повышение уровня спортивного мастерства гимнасток;
- выявление одаренных и перспективных гимнасток.

### **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 в Сочи, (Спортивный комплекс им. А. Карелина, ул.Ленина, 219А) в две смены:

первая смена с 15 по 25 июня 2025 года (15.06 – день приезда, 20.06 – выходной день, 24.06 – отчетный концерт)

вторая смена с 25 июня по 05 июля 2025 года (25.06 – день приезда, 30.06 – выходной день, 04.07 – отчетный концерт)

### **4. Участники тренировочных сборов**

К сборам допускаются все гимнастки Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой», а также участницы других стран, городов, СШОР, ДЮСШ, Спортивных Клубов и различных организаций, имеющих медицинский допуск к спортивным сборам 2020 и старше годов рождения.

### **5. Тренеры на сборе**

Первая смена:

**Капранова Ольга Сергеевна** – Заслуженный мастер спорта, десятикратная Чемпионка мира, Президент Ассоциации Спортивных Клубов России;

**Капранова Екатерина Сергеевна** – Мастер спорта международного класса, трехкратная Чемпионка России, директор СК «Школа Ольги Капрановой», директор Ассоциации Спортивных Клубов России;





**Дьяченко Виктория Анатольевна** – тренер Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»;

**Голубь Анастасия Сергеевна** – тренер Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»;

**Мелкина Татьяна Николаевна** - тренер Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»;

**Лазарева Екатерина Сергеевна** - тренер Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»;

Хореограф, преподаватель танцев – **Глотова Маргарита Игоревна** - хореограф Спортивного Клуба "Школа Ольги Капрановой".

**Вторая смена:**

**Капранова Ольга Сергеевна** – Заслуженный мастер спорта, десятикратная Чемпионка мира, Президент Ассоциации Спортивных Клубов России;

**Капранова Екатерина Сергеевна** – Мастер спорта международного класса, трехкратная Чемпионка России, директор СК «Школа Ольги Капрановой», директор Ассоциации Спортивных Клубов России;

**Суханова Светлана Владимировна** – тренер Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»;

**Савова Анна Игоревна** – тренер Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»;

**Котова Анна Александровна** - тренер Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»;

**Сараева Дарья Геннадьевна** - тренер Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»;

Хореограф, преподаватель танцев – **Чамьян Светлана Зефировна** - хореограф Спортивного Клуба "Школа Ольги Капрановой".



## 6. Расписание на сборе

8.00 – 09.30 – тренировка в зале (разминка, предметная подготовка, круговая тренировка по ОФП, хореография, урок танцев) + гимнастика для взрослых;

16.00 – 19.00 – тренировка в зале

- хореография
- урок танцев
- разминка
- предметная подготовка
- ОФП
- СФП
- отработка личных программ.

Также на сборе возможна постановка индивидуальных упражнений (по предварительной договоренности за отдельную плату) и индивидуальные тренировки (в рамках общей тренировки).

В последний день каждой смены предполагается отчетный концерт для родителей.

## 7. Возможные варианты размещения:

Услуги проживания в курортном отеле Portobello 4\*

Категория номера	Дата заезда	Дата выезда	Кол-во ночей	Тип размещения	Тариф	Стоимость номера за весь период
<b>1 смена</b>						
Комфорт	15.06.2025	25.06.2025	10	Двухместное	15 600 руб.	156 000 руб.
Комфорт	15.06.2025	25.06.2025	10	Трехместное	18 350 руб.	183 500 руб.
Стандарт	15.06.2025	25.06.2025	10	Двухместное	14 900 руб.	149 000 руб.
Комфорт с террасой	15.06.2025	25.06.2025	10	Трехместное	19 250 руб.	192 500 руб.
Комфорт с террасой	15.06.2025	25.06.2025	10	Двухместное	16 500 руб.	165 000 руб.
<b>2 смена:</b>						
Комфорт	25.06.2025	05.07.2025	10	Двухместное	16 400 руб.	164 000 руб.
Комфорт	25.06.2025	05.07.2025	10	Трехместное	19 500 руб.	191 500 руб.
Стандарт	25.06.2025	05.07.2025	10	Двухместное	15 500 руб.	155 000 руб.
Комфорт с террасой	25.06.2025	05.07.2025	10	Трехместное	20 500 руб.	200 500 руб.
Комфорт с террасой	25.06.2025	05.07.2025	10	Двухместное	17 300 руб.	173 000 руб.

В стоимость проживания входит завтрак, обед, ужин (полный пансион).

Бронирование возможно по номеру телефона 8-925-543-81-23 (WA) или на почту [ekasekapr@mail.ru](mailto:ekasekapr@mail.ru)

Оплата за проживание (50% вносится до 10.03.2025 года, 50% вносится до 10.05.2025 года).

Для участников сборов возможен любой другой вариант размещения.

## **8. Стоимость сборов**

Стоимость одной смены на 1 гимнастку 22000 рублей;

стоимость двух смен на 1 гимнастку 40000 рублей;

стоимость постановки 1 упражнения (по желанию) – 8000 рублей;

стоимость 1 часа индивидуальной тренировки (только в рамках тренировки 16:00 -19:00) – 2500 рублей.

## **9. Авиабилеты**

Авиабилеты приобретаются самостоятельно до Сочи (15.06 – день приезда на сборы, 25.06 - день отъезда со сборов; 25.06 – день приезда на сборы, 05.07 - день отъезда со сборов;)

## **10. Трансфер**

Трансфер заказывается самостоятельно. Также возможен заказ группового трансфера при наборе группы.

## **11. Условия посещения сбора**

Каждая гимнастка обязана предоставить на сбор следующие документы: заявку на участие в сборе с подписью личного тренера и подтверждением допуска врача на каждую участницу сбора.

Посещение сбора возможно как с родителями, семьями, также возможна самостоятельная отправка ребенка на сборы без родителей с тренерами Спортивного Клуба.

Предварительные заявки с указанием общего количества гимнасток принимаются до 01 июня 2025 года.

## **12. Порядок оплаты**

Тренировочный сбор оплачивается по приезду на сборы 15.06 или 25.06 куратору сбора.

## **13. Подача заявок на сборы**

Заявки на сборы подаются по номеру телефона: 8-925-543-81-23 (также WA, Tg) или на электронную почту: [ekasekapr@mail.ru](mailto:ekasekapr@mail.ru).

По всем возникающим вопросам возможно писать на электронную почту или звонить по указанному телефону.

Данное положение является официальным вызовом на тренировочный сбор.