# СБОРЫ В СОЧИ С ТРЕНЕРОМ СШОР ЦСКА ИМ. С.А.ЖУКА МАСТЕРОМ СПОРТА БИКТАГИРОВОЙ ЛИЛИЕЙ С 12-22 ИЮНЯ С УЧАСТИЕМ СПОРТСМЕНОВ ЦСКА

# Тренерский состав на сборе :

## Спиридонов Валерий Федорович

**— мастер спорта международного класса СССР.**

**Ледовые тренировки, спец.подготовка в зале, дополнительные тренировки в мини-группе.**

## Биктагирова Лилия Айратовна

**— мастер спорта , Двукратный бронзовый призёр Чемпионата России (2005, 2006), тренер СШОР ЦСКА им.С.А.Жука**

## Корженко Любовь Владимировна

**— Хореограф-балетмейстер ( ГИТИС)**

**— Классическая хореография и джаз-класс**

## Организатор сбора Завозина Вилена Владимировна

**— руководитель Лиги фигурного катания.**

# Программа сбора:

**Программа сбора направлена на освоение многооборотных прыжков у старшей группы и постановку прыжков у младших, а также на отработку техники скольжения, работа в зале над физ. подготовкой и спец.подготовкой, джаз-класс и хореография.**

**Ледовые тренировки по отработке техники скольжения — 1 час в день**

**Ледовые тренировки по отработке техники прыжковых элементов — 1 час в день**

**Класс по хореографии и джаз-класс- 1 час в день**

**Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка 1 час в день**

**Дополнительные тренировки предусмотрены каждый день по группам.**

**Возможны индивидуальные тренировки  по составлению и доработки программ, постановке прыжков и вращений.**

# Даты проведения сбора :

**с 12 июня-22 июня**

**10 полных тренировочных дней**

**Олимпийский парк Сочи**

**Ледовый «Айсберг» и тренировочный центр.**

# Стоимость мероприятия:

**При оплате до 10 марта — 50 тыс руб**

**При оплате до 1 апреля 53 тыс руб**

**При оплате до 30 апреля 56 тыс руб**

**Участвуют спортсмены ЦСКА**

# Размещение:

**Сочи-парк клуб Отель 3* от 30.000 (2х местный номер)**

**Богатырь 4* от 72.000 ( 2х местный номер)**

**Имеретинский апарт-отель 3* ( от 47.000 2х местный номер)**

**Цены на момент бронирования могут меняться**

**Для Бронирования номеров необходимо отправить запрос на расчет нашему менеджеру по бронированию Вере Магеровской 8 (926) 204-07-87 ( только What's App) или**

**mechtamoscow@gmail.com**

**(отметить, что заезд для участников сбора Лиги фигурного катания)**

**Размещение может быть выбрано Вами самостоятельно.**

**Количество мест в группах ограничено**

**Скидки на группы ( от 7 чел) с тренером (тренеры приглашаются бесплатно)**

**Заявки на ligafskate@mail.ru**

**И по +7(499) 391-16-22**

# Форма заявки:

**1.ФИО**

**2.год рождения**

**3.город**

**4.разряд**

**5.контактную информацию: тел и mail**

**6.рост**