

Положение о проведении курса «Интенсив» по фигурному катанию в г. Сочи под руководством тренера Евдокимова С.С.

1. Цели и задачи:

1. Популяризация фигурного катания.
2. Повышение спортивного мастерства.
3. Приобретение нового тренировочного опыта спортсменов.
4. Обмен опытом работы тренеров.
5. Работа спортсменов, направленная на выполнение новых требований ЕВСК.

2. Сроки и место проведения:

Место проведения: 354349, Россия, г. Сочи, Олимпийский парк

Сроки проведения: 26 октября – 31 октября 2019 г.

3. Организация:

Общим руководством, подготовкой и проведением тренировочных сборов занимается Клуб фигурного катания «Аксель» г. Сочи.

Главный организатор сборов Горелкин Андрей Ростиславович: +7(965)-474-02-79

4. Тренерский состав

Евдокимов Станислав Сергеевич – МС, тренер по фигурному катанию, член сборной 1999-2005, победитель Финала Кубка России, Первенства России, неоднократный победитель и призер международных турниров серии Гран-при. Специалист по физической культуре.

Оганисян Армине Аветиковна - КМС по одиночному катанию, МС по синхронному фигурному катанию на коньках; с 2014-2019 член основного состава Сборной РФ, 9-ти кратный бронзовый призёр Чемпионата России по синхронному катанию;

5. Программа курса «Интенсив»:

1. Ледовые тренировки
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка
4. Растяжка

6. Участники курса «Интенсив»

К участию в курсе «Интенсив» допускаются спортсмены, учащиеся ДЮСШ, училищ олимпийского резерва, спортивных клубов России и других стран.

Возраст участников от 3 до 7 и от 7 до 18 лет. Все участники во время курса «Интенсив» будут поделены на тренировочные группы соответствующие их уровню подготовки.

7. Допуск спортсменов

- по предварительной записи и наличию оплаты;
- при наличии свидетельства о рождении и медицинской страховки (страховка от несчастных случаев);
- при наличии медицинской справки, о том, что ребенок допущен к физическим нагрузкам;
- в сопровождении одного из родителей или родственников.

Каждый участник должен иметь с собой:

1. Спортивную форму для ледовых тренировок, спортивную форму для тренировок в зале, форму для занятий классической хореографией;
2. Скакалку, спиннер, коврик;

9. Условия приема

Расходы по командированию спортсменов, их питанию, проживанию, проезду несут командирующие организации.

Расходы по награждению участников курса «Интенсив» памятными подарками осуществляются за счет средств Клуба фигурного катания «Аксель».

8. Заявки

Предварительные заявки принимаются до 25 октября 2019г. на почту akselclub@yandex.ru или WhatsApp или Viber +7(965) 474-02-79 Андрей Ростиславович.

В заявке указывается ФИО ребенка, дата рождения, разряд, контактный телефон и ФИО одного из родителей.

Стоимость тренировочных сборов для малышей (1 час ОФП+ 1 час Лед) 12 000 руб

Стоимость тренировочных сборов для старших (1.5 часа ОФП+ 1.5 часа Лед) 18 000 руб.

Предварительная оплата (30 % от общей суммы).

*По всем интересующим вопросам обращаться – Горелкин Андрей Ростиславович
тел. 8-965-474-02-79*

Старшая группа:

9.30-10.00 Разминка

10.15-11.45 Лед

12.00-13.30 ОФП/СФП

Младшая группа:

9.30-10.00 Разминка

10.15-11.15 Лед

11.30-12.30 ОФП/СФП