

«Утверждаю»

Генеральный директор Спортивного
клуба "Школа Ольги Капановой"

_____ Е.С.Капанова

«_____» _____ 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении тренировочного сбора без проживания по художественной гимнастике в Первой Московской гимназии 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;
- 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 с **15 августа по 28 августа 2020 года**.

Сборы проводятся без проживания, гимнастки прибывают на тренировку к 10:00, заканчивают тренировку в 19:00.

Начало сбора **15 августа** в 10.00 (собрание с родителями и регистрация на сбор 15 августа в 9:00), день отъезда **28 августа** после обеда.

Адрес: МО, Одинцовский район, д. Липки, 63А, «Первая Московская Гимназия».

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:

2015 – 2004.

5.Программа сбора

Тренировки проводят тренеры:

Капанова Ольга Сергеевна (Заслуженный Мастер Спорта, Десятикратная Чемпионка мира, тренер высшей категории, Главный тренер Спортивного Клуба "Школа Ольги Капановой"),

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

Рощупкина Дарья Олеговна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

Минкова Мария Вячеславовна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

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

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

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

Суханова Светлана Владимировна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

Котова Анна Александровна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

Дьяченко Виктория Анатольевна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

хореограф и преподаватель урока танцев - **Широкая Ксения Александровна** (Выпускница Московской Государственной Академии Славянской культуры, отделение хореографии, Победитель IV фестиваля современного танца, Лауреат Первого Всероссийского Конкурса Артистов Эстрады),

постановщики программ – **Котова Анна Александровна, Савова Анна Игоревна.**

На сборах будут проводиться мастер-классы с известными гимнастками.

Расписание на сборе:

9.30 – сбор гимнасток у проходной

10.00 – 13.00 – первая тренировка (хореография, урок танцев, тренировка)

13.00 – 14.00 – обед

14.00 – 15.00 – посещение бассейна, развлекательные мероприятия или постановка программ, индивидуальные тренировки (по предварительной записи).

15.30 – 19.00 – вторая тренировка (хореография, урок танцев, тренировка)

19.00 – гимнасток забирают родители.

19.00 – 21.00 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 – **24000 рублей.**

В стоимость сбора на гимнастку входит: ежедневные двухразовые тренировки, хореография и урок танцев, мастер-классы, обед, развлекательные мероприятия в перерыв, ежедневное посещение бассейна.

Стоимость постановки одного упражнения с музыкой – **6000 рублей.**

Стоимость индивидуальной тренировки - **2000 рублей/1 час, 2300 рублей/1 час + ужин.**

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.

На сборе необходимо иметь спортивную форму, выступательный купальник для контрольной тренировки, жгуты, грузы, наколенники, все предметы, вещь для бассейна.

Предварительные заявки с указанием общего количества гимнасток принимаются до 1 августа 2020 года.

7. Проживание на сборе

1 вариант: Возможно проживание на сборе) на территории Гимназии.

Стоимость проживания на 1 гимнастку составляет **21500 рублей** (с 15 по 28 августа, в стоимость включены завтрак и ужин).

Стоимость проживания на 1 родителя или сопровождающего составляет **26000 рублей** (с 15 по 28 августа, в стоимость включены завтрак, обед и ужин).

Количество мест для проживания в Гимназии ограничено.

2 вариант: проживание в пансионате «РАН Звенигородский», возможно с родителями или сопровождающими лицами с курсированием автобуса на/с тренировки (время в пути около 7 минут).

Стоимость проживания составляет:

Стоимость проживания в пансионате РАН Звенигородский (цена на 1 чел. в сутки)

№№	Категория основной услуги	2-х местное размещение	3-х местное размещение	Одноместное размещение
1	Полный пансион – проживание и 3-х разовое питание по системе шв.стол	2 500	2 200	2900
2	Полупансион – проживание + завтрак и	2 250	1 950	2650

	ужин			
3	Проживание без питания	1800	1500	2 200

8. Подача заявок на сбор

Контактный телефон: +79255438123 Капранова Екатерина Сергеевна

Заявки принимаются в свободной форме по электронной почте: ekasekapr@mail.ru.

В заявке обязательно указать фамилию, имя, отчество и номер паспорта всех сопровождающих детей лиц для прохода на территорию.

Срок подачи заявок до 01.08.2020 года.

В заявке указать фамилию, имя гимнастки, номер свидетельства о рождении гимнастки, пожелания по проживанию, паспортные данные (фамилия, имя, отчество, номер паспорта) родителя и/или сопровождающего лица для входа на территорию Гимназии, пожелания по постановкам и/или индивидуальным тренировкам.

Данное положение является официальным вызовом на тренировочный сбор.