



«УТВЕРЖДАЮ»
Фонд развития спорта
«Ты сможешь сам»

Президент
_____ О.В. Глацких

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении международных спортивных сборов
по художественной гимнастике
под руководством Олимпийской победительницы Ольги Глацких и
Десятикратной чемпионки мира Ольги Капрановой
«ТЫ СМОЖЕШЬ САМ»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- пропаганда и популяризация физической культуры, спорта, художественной гимнастики среди детей и молодежи;
- обмен опытом, повышение уровня спортивного мастерства и подготовленности гимнасток;
- развитие общей и специальной физической подготовки;
- обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики;
- раскрытие творческого потенциала личности, музыкальности, пластики и артистизма;
- формирование командного духа и патриотического воспитания.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:

02 августа - 12 августа 2020 года.

02 августа – день приезда и регистрации участников;

03-06 августа – тренировочные дни;

07 августа – выходной день; экскурсионная программа по желанию

08-11 августа – тренировочные дни;

12 августа – Международный турнир «Ты сможешь сам»

(«You will do it»)

Место проведения:

Sport Hall Pompeu Fabra – av. Del Rieral, 17310, Lloret de Mar, Испания

3. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ:

Организатором международных спортивных сборов является Фонд развития спорта «Ты сможешь сам», в лице Олимпийской победительницы Ольги Глацких.

Тренерский состав:

- **Глацких Ольга Вячеславовна** – заслуженный мастер спорта России, Олимпийская победительница в групповых упражнениях

- Капранова Ольга Сергеевна – заслуженный мастер спорта России, десятикратная Чемпионка Мира
- Шпехт Марина Александровна - мастер спорта международного класса России, победительница этапов кубка мира
- Капранова Екатерина Сергеевна – мастер спорта международного класса России, трехкратная Чемпионка России, многократная победительница международных соревнований.

4. ПРОГРАММА МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

- Хореографическая подготовка
- Предметная подготовка
- Работа по элементам (BD)
- Разучивание элементов с предметом (AD)
- ОФП
- СФП
- Растяжка, развитие гибкости
- Акробатическая подготовка
- Танцы, работа над танцевальными связками (S)

ДОПОЛНИТЕЛЬНО по предварительной записи:

- Постановка индивидуальных упражнений
- Индивидуальные тренировки с тренером
- Экскурсионная программа:

Waterworld – один из самых ошеломляющих аквапарков в Каталонии

Marineland – аквапарк и дельфинарий для всей семьи

Группы 15-20 человек, ни одна спортсменка не останется без внимания.

5. УЧАСТНИКИ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

К участию в международных спортивных сборах приглашаются гимнастки учащиеся ДЮСШ, СДЮСШОР, училищ олимпийского резерва, спортивных клубов, воспитанницы групп дополнительного образования, детских центров, секций. К участию допускаются гимнастки, не имеющие проблем со здоровьем и медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

Возраст участниц: от 5 до 16 лет.

Гимнастки допускаются к спортивным сборам:

- ✓ по предварительной регистрации
- ✓ при наличии свидетельства о рождении и медицинской страховки
- ✓ при наличии спортивной страховки (страховка от несчастных случаев)
- ✓ при наличии договора

Каждый участник спортивных сборов должен иметь:

- ✓ спортивную форму для занятий художественной гимнастикой, наколенники, резину
- ✓ гимнастические предметы (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
- ✓ диски с музыкальными композициями гимнастки

Расходы по командированию, питанию, проживанию, проезду участников и проведения спортивных сборов несут командирующие организации.

6. НАГРАЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Все участники международных сборов награждаются памятным подарком, и сертификатами участников.

7. РАЗМЕЩЕНИЕ

1) Guitart Gold Central Park****, (завтрак, обед, ужин) 10 ночей:

Номер одноместный – 1065€

Номер двухместный – 1415€

Номер трехместный (2 взр+1 реб. До 12 лет) – 1595€

Номер четырехместный (2 взр + 2 детей до 12 лет) – 1910€.

Скидка раннего бронирования на этот отель:

-20% от суммы при бронировании до 31 января и оплате 50% до 10 февраля;

-15% от суммы при бронировании до 29 февраля и оплате 50% до 10 марта;

-10% от суммы при бронировании до 31 марта и оплате 50% до 10 апреля;

2) Отель Хапе Парк**** (завтрак, обед, ужин), 10 ночей:

Одноместный номер – 860€

Двухместный номер – 1330€

Трехместный номер (2 взр и 1 реб) – 1660€

Четырехместный номер (2 взр и 2 детей до 12 лет) – 1995€

Туристический сбор не включен в стоимость: 1€/ночь (максимум 7 ночей, старше 16 лет).

3) Самостоятельно

В случае если Вам необходимо размещение, просим отправить заявку до 28.06.2020 г. с пометкой сбор «Ты сможешь сам» на электронную почту: tournecultra@gmail.com

Тел: +34 688240378;+34 658765957 Виктория Романенко

8. ТРАНСФЕР

Из аэропорта Барселоны в Льорет-де-Мар

9-15 чел 350 €

16-30 чел 500 €

31-40 чел 560 €

41-55 чел 590 €

56-60 чел 620 €

61-72 чел 730 €

Из Льорет-де-Мар в аэропорт Барселоны

9-15 чел 290 €

16-30 чел 440 €

31-40 чел 510 €

41-55 чел 545 €
56-60 чел 570 €
61-72 чел 680 €

***В трансфер входит сопровождение гида.**

9. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ И СТОИМОСТЬ:

1. Заявка направляется по электронной почте: rgspain@mail.ru (с указанием контактных данных для связи).
2. После проверки регистратором заявки, Вам на почту придет письмо.

Дополнительную информацию уточнять по телефону и WhatsApp:
+7922-137-65-93 Марина Шпехт
tssgo2019@gmail.com

Стоимость участия в сборе **400 евро**

Стоимость экскурсий, индивидуальных тренировок и постановок программ уточняйте у организаторов.

Данное положение является официальным вызовом на спортивные сборы



**ТЫ
СМОЖЕШЬ
САМ**