

Сборы ЦХГ № 1 организованы в соответствии с Методическими рекомендациями по организации работы спортивных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № МР 3.1\2.1.0184-20.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Повышение уровня спортивного мастерства

Развитие общей и специальной физической подготовки;

Обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики.

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Даты проведения: с 4 января по 10 января 2021 года 4 января - первый тренировочный день

10 января - заключительный тренировочный день

Место проведения: г. Москва, улица Мельникова, д. 7, стр. 1, Дом ЦХГ №1.

(дополнительный зал г. Москва, улица Перерва, д. 52, стр.1)

*Дополнительный зал может быть задействован, если количество участников сбора превысит максимально допустимое, с учетом соблюдения принципов социального дистанцирования.

III. ПРОГРАММА СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

СФП;

Предметная подготовка;

Отработка элементов;

ОФП;

Растяжка;

Партер;

Индивидуальная работа с тренером (по предварительной записи и оплате)

Постановка программ с хореографом-постановщиком (по предварительной записи и оплате)

Расписание тренировочного процесса		
		Вечерняя смена 14.45-20.00 (Вечерняя смена может быть введена если
09:00-12.00	первая тренировка (в зависимости от группы подготовки, тренировки могут начаться в 10:00)	количество участников сбора превысит максимально допустимое, с учетом
12.00-14.15	вторая тренировка	соблюдения принципов социального дистанцирования)
Для каждой возрастной группы предусмотрено несколько перерывов: Младшие возрастные группы-два перерыва по 20 минут		
Средние возрастные группы –один перерыв 15 минут Старшие возрастные группы – без перерыва		
Перерывы пройдут организованной под присмотром ответственного тренера и с учетом соблюдения принципов социального дистанцирования.		

Участницы сборов будут разделены на группы, соответствующие уровню их подготовки и возрасту.

ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Тренерский состав Центра художественной гимнастики №1

Хореограф-постановщик упражнений для художественной гимнастики

УЧАСТНИКИ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

Гимнастки 2016-2004 г.р. допускаются к сборам:

по предварительной регистрации и оплате;

при наличии копии свидетельства о рождении;

при наличии копии действующей страховки от несчастного случая, с указанием вида спорта – художественная гимнастика, распространяющая свое действие на период

организованных спортивных соревнований, тренировок, спортивных сборов по указанному виду спорта;

при наличии медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки и тренировочным мероприятиям из спортивного диспансера, или при наличии справки от врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой, и с обязательным указанием результатов ЭКГ- диагностики («ЭКГ в норме» или «ЭКГ по возрасту») - оригинал.

Каждый участник должен иметь средства индивидуальной защиты (маска+перчатки) сменную обувь для прохода на территорию спортивного зала и раздевалок, спортивную форму для занятий художественной гимнастикой, предметы для художественной гимнастики, а также резину, грузы и наколенники.

СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

Стоимость спортивных сборов для воспитанниц ЦХГ№1	Стоимость спортивных сборов для всех желающих
12.000 рублей	14.000 рублей

Стоимость сбора не меняется от количества дней проведенных на спортивном сборе.

Перерасчет стоимости сборов, в случае отсутствия спортсмена на занятиях по любым причинам, НЕ ПРОИЗВОДИТСЯ, в том числе при пропуске спортсменом одного или более занятий, вне зависимости от причин, повлекших такие пропуски, включая отсутствие спортсмена на занятиях по причине его болезни.

Количество мест ограничено.

Участие в сборах ЦХГ№1 для гимнасток других спортивных организаций возможно при наличие свободных мест на данных сборах (уточнить у регистратора сбора)

Запись на индивидуальные тренировки и постановки упражнения производится и оплачивается на месте.

Оплату за сборы необходимо произвести: не позднее 20 декабря 2020г.

НАГРАЖДЕНИЕ

Все участники сборов награждаются памятным сувенирами и сертификатам и участников.

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

ФИО гимнастки	Точная дата рождения	Школа/ Спортивный клуб/ Номер группы для воспитанниц ЦХГ№1	Контактный тел., на котором есть WhatsApp
------------------	-------------------------	--	---

Предварительные заявки на участие отправляются на почту nashdomik@list.ru

Х. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На все интересующие вопросы мы готовы ответить: Электронная почта:

nashdomik@list.ru

Телефон:

8-915-120-40-50 Корякина Ирина

Часто задаваемые вопросы по сборам :

1) Какие мероприятия будут организованы в соответствии с Методическими рекомендациями по организации работы спортивных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19?

Перед открытием – генеральная уборка с применением дезинфицирующих средств;

Термометрия среди спортсменов и персонала 2 раза в день: до начала и после окончания тренировок;

Вход на территорию ДК родителей, сопровождающих и лиц, не связанных с обеспечением организации тренировочного процесса ограничивается;

Использование масок, перчаток персоналом в течение всего дня, замена масок – каждые 3 часа;

Принципы социального дистанцирования (не менее 1,5 метра);

Обработка рук кожными антисептиками: на входе, перед раздевалками, возле санузлов, в тренерской;

Гигиенические мероприятия:

Дезинфекционная обработка (поручни, перила, ручки дверей, шкафчиков)

Проветривание помещений каждые 2 часа или после каждой тренировки

Обработка воздуха бактерицидными лампами в замкнутых помещениях

Дезинфекция спортивного инвентаря;

Ношение масок и перчаток спортсменами, за исключением самой тренировки;

Дезинфекция раздевалок после каждого использования;

2) Нужно ли родителям находиться с ребенком в течение всего тренировочного дня? Нет, Вы приводите ребенка к первой тренировке и забираете его после второй.

3) Распределение детей по группам .

В первый тренировочный день все дети будут заниматься в своей возрастной группе.

После первого и второго тренировочного дня, по решению тренерского состава, ребенок может перейти в группу сильнее, либо слабее, в зависимости от личного уровня подготовки ребенка.

4) Возможно ли присоединиться к сборам чуть позже?

Да, возможно. Однако, стоимость сборов от количества посещаемых тренировочных дней не меняется.

5) Информирование.

Примерно за 7 дней до начала смены мы сформируем группу в Вацапе, в которой опубликуем информационное письмо по общим вопросам. Так же, Вам будут предоставлены списки распределения детей по группам, (по залам и тренировочному времени, если будет введен дополнительный зал и\или вечерняя смена)

В данном письме будет информация о времени и месте проведение регистрации и организационного собрания.

6) Присутствие родителей на тренировке.

Родители не допускаются в зал во время тренировок.

Фото и видео съемка тренировочного процесса строго запрещены.