

## Положение

о тренировочном сборе в пансионате «Солнечная поляна»

от Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»

с 03 по 10 января 2021 года

Сайт организаторов: <http://www.olgakapranova.ru/>

### 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 Капрановой».

### 3. Сроки и место проведения сборов

Тренировочные сборы проводятся с 03 января по 10 января 2021 года.

День приезда 03 января в 15.00 (заселение в 17:00), день отъезда 10 января после обеда.

Адрес: МО, Одинцовский район, деревня Волково, пансионат «Солнечная поляна».

### 4. Участники тренировочного сбора

К сборам допускаются все гимнастки Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой», а также участники других стран, городов, СШОР, ДЮСШ, Спортивных Клубов и различных организаций, имеющих медицинский допуск к спортивным сборам, следующих годов рождения:

2015 и старше годов рождения.

### 5. Программа сбора

Тренировки проводят тренеры:

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

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

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

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

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

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

Мелкина Татьяна Николаевна (тренер Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой"),

хореограф и преподаватель урока танцев – Ковалева Кристина Александровна (хореограф Спортивного клуба "Школа Ольги Капрановой").

постановщики программ -

Юсупова Эльвира Николаевна (Мастер спорта России, тренер I категории, тренер молодежной сборной Узбекистана).

Савова Анна Игоревна (Мастер спорта России, тренер молодежной сборной Узбекистана).

На сборах будут проводиться мастер-классы с известными гимнастками.

Расписание на сборе:

9.00 – завтрак

10.00 – 13.00 – первая тренировка

13.00 – обед

15.00 – 16.00 - постановка программ, индивидуальные тренировки (по предварительной записи) и/или тихий час

16.00 – 19.00 – вторая тренировка

19.00 – ужин

19.30 – 21.30 – постановка программ, индивидуальные тренировки (по предварительной записи) и/или свободное время, развлекательные мероприятия, прогулки, анимационная программа.

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 –28000 рублей.

В стоимость сбора на гимнастку входит: проживание в пансионате трехместных номерах, четырехразовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин), ежедневные двухразовые тренировки, хореография и урок танцев, ежедневное посещение бассейна;

Стоимость постановки одного упражнения с музыкой – 6000 рублей.

Стоимость индивидуальной тренировки - 2000 рублей/1 час.

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.

Предварительные заявки с указанием общего количества гимнасток принимаются до 20 декабря 2020 года.

Оплата сбора производится до 21 декабря 2020 года.

Контактный телефон: +79255438123 Капранова Екатерина Сергеевна

Заявки принимаются по электронной почте: [ekasekapr@mail.ru](mailto:ekasekapr@mail.ru).

#### 7. Требования по организации и проведению тренировочных сборов в условиях сохранения рисков распространения covid-19

Тренировочные сборы будут проводиться с обязательным соблюдением: Методических рекомендаций «МРЗ.1/2.1.0192-20.3.1 Профилактика инфекционных болезней. Коммунальная гигиена. Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, плавательных бассейнах и фитнес-клубах)», утвержденными Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 04.06.2020; Методических рекомендаций «МРЗ.1/2.1.0184-20.3.1. Профилактика инфекционных болезней. Коммунальная гигиена. Рекомендации по организации работы спортивных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID – 19», утвержденными Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 25.05.2020. Регламента по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условии сохранения рисков распространения COVID – 19, утвержденного Министром спорта Российской Федерации и Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации, с дополнениями от 06.08.2020.

Данное положение является официальным вызовом на тренировочный сбор