

ЦЕНТР ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ №1

СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ 2024

#ЦХГ№1

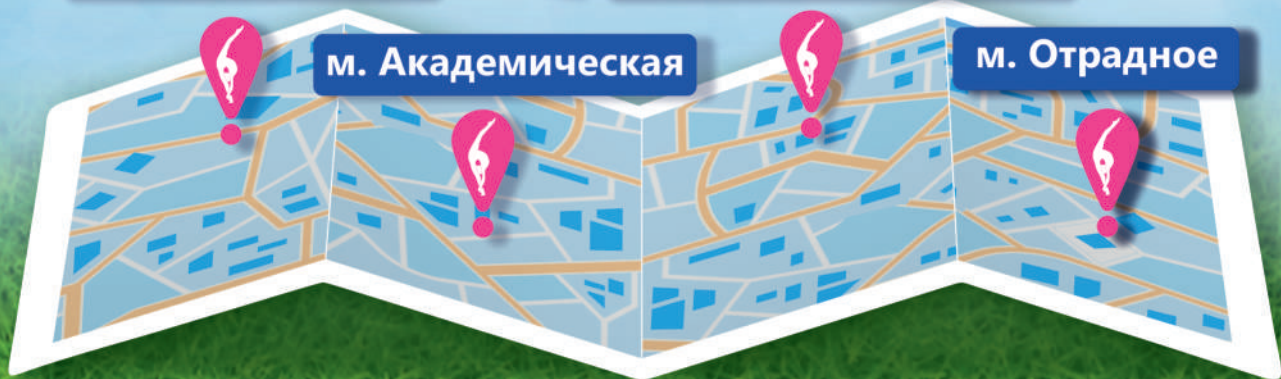
★ проводим сборы с 2013 года ★



м. Пролетарская



м. Марьино/Люблино



м. Академическая

м. Отрадное

#влучшихтрадицияхкомандыЦХГ1

1 смена

2 смена

3 смена

4 смена

5 смена

6 смена

03.06-16.06

17.06-30.06

01.07-14.07

15.07-28.07

01.08-14.08

15.08-31.08

www.rgcenter.ru +7 915 120-40-50 nashdomik@list.ru



СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ

Центра художественной гимнастики №1

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивных сборов Центра Художественной Гимнастики №1 лето 2024

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Повышение уровня спортивного мастерства;
- Развитие общей и специальной физической подготовки;
- Обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики.

II. МЕСТО И ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ

СМЕНА	ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ
Первая	03 июня - 16 июня
Вторая	17 июня - 30 июня
Третья	01 июля - 14 июля
Четвертая	15 июля - 28 июля
Пятая	01 августа - 14 августа
Шестая	15 августа - 31 августа

Место проведения:

Отделение № 1 – г. Москва, ул. Мельникова, д. 7, стр. 1, м. Пролетарская

Отделение № 2 – г. Москва, ул. Перерва, д. 52, стр.1, м. Марьино/
г. Москва, ул. Ставропольская, д. 43, м. Люблино

Отделение № 3 – г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 3 м. Академическая

Отделение № 4 – г. Москва, ул. Мусоргского, д. 3, м. Отрадное



СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ

Центра художественной гимнастики N1

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)

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

Расписание тренировочного процесса: 10:00 - 15:15

- в целях разделения потоков и разгрузки входной зоны, раздевалок, время начала и окончания тренировок у некоторых групп может быть смещено.
- если количество участников сбора превысит максимально возможное для тренировок в одну смену, возможно введение тренировочного процесса в две смены по расписанию:

1 смена 09.00-14.15

2 смена 14.45-20.00

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 – по решению тренерского состава
- Перерывы проходят организованно под присмотром ответственного тренера.

IV. НАГРАЖДЕНИЕ

Все участники сборов награждаются памятными сувенирами и сертификатами участников.

V. ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОСТАВ

- Тренерский состав Центра художественной гимнастики N1
- Хореограф-постановщик упражнений для художественной гимнастики



СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ

Цentra художественной гимнастики N1

VI. СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ И СРОКИ ОПЛАТЫ

СМЕНА	Для гимнасток ЦХГН1	Для гимнасток других спортивных школ и клубов	Срок оплаты до
Первая	12 500 руб.	15 500 руб.	20.05.2024
Вторая	12 500 руб.	15 500 руб.	01.06.2024
Третья	12 500 руб.	15 500 руб.	15.06.2024
Червертая	12 500 руб.	15 500 руб.	01.07.2024
Пятая	12 500 руб.	15 500 руб.	15.07.2024
Шестая	15 500 руб.	19 500 руб.	01.08.2024

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

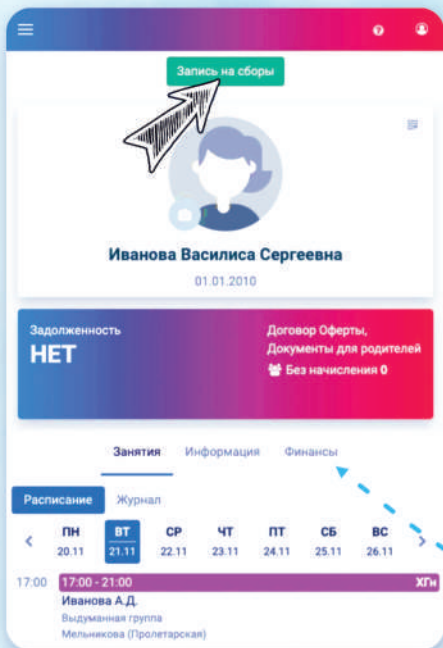


СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ

Центра художественной гимнастики №1

VII. ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

для гимнасток ЦХГ №1



1. Подача заявки на участие в сборах через личный кабинет спортсмена.
2. Подтверждение от организаторов.
3. После подтверждения заявки в личном кабинете спортсмена будет активирована оплата за участие в сборах в графе «Финансы» «Начисления».

для гимнасток из других спортивных организаций

Гимнастки других спортивных организаций подают заявки на участие на почту nashdomik@list.ru

В заявке (в свободной форме) должны быть указаны следующие данные:

ФИО гимнастки	Дата рождения (дд.мм.гггг)	Спортивная школа / Клуб	Контактный телефон, на котором установлено приложение WhatsApp	Смена	Место проведения:
					Отд. №1 м. Пролетарская Отд. №2 м. Марьино/м. Люблино Отд. №3 м. Академическая Отд. №4 м. Отрадное

После подтверждения заявки, квитанция на оплату сборов будет отправлена ответным письмом вам на почту.



VIII. РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ

1. Каждому участнику сборов для допуска к участию необходимы следующие документы:

- **копия свидетельства о рождении;**
- **копия 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;**
- **справка от врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой, с обязательным указанием результатов ЭКГ- диагностики (в справке должно быть указано, что «ЭКГ в норме» или «ЭКГ по возрасту»)**
- **ИЛИ оригинал медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и участию в спортивных соревнованиях, мероприятиям по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО из спортивного диспансера, полученного в результате прохождения УМО**

Гимнастки ЦХГНЦХГ№1 проходят регистрацию на сборы в момент подачи заявки на сборы через личный кабинет спортсмена.

Гимнасткам других спортивных организаций для прохождения регистрации необходимо В ОДНОМ ПИСЬМЕ направить на адрес электронной почты nashdomik@list.ru все вышеперечисленные документы.

2. Сроки регистрации:

СМЕНА	СРОК РЕГИСТРАЦИИ	СМЕНА	СРОК РЕГИСТРАЦИИ
Первая	20.05.2024	Четвертая	01.07.2024
Вторая	01.06.2024	Пятая	15.07.2024
Третья	15.06.2024	Шестая	01.08.2024



IX. ДОПУСК УЧАСТНИКОВ

1. К участию в спортивных сборах допускаются гимнастки 2019-2006 годов рождения после оплаты и регистрации.

2. Каждый участник должен иметь:

- *сменную обувь для прохода на территорию спортивного зала и раздевалок*
- *спортивную форму для занятий художественной гимнастикой / предметы для художественной гимнастики*
- *резину*
- *грузы*
- *наколенники*

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:



почта для подачи заявки и регистрации:
nashdomik@list.ru



по другим вопросам:
8(915)120-40-50 8(926)154-74-45



Часто задаваемые вопросы по сборам:

1) Нужно ли родителям находиться с ребенком в течение всего тренировочного дня?

Нет, Вы приводите ребенка к началу тренировки и забираете его после ее окончания.

2) Можно ли давать с собой перекус?

Да, гимнасткам можно давать с собой легкий перекус (яблоко, морковь, йогурт и т.п.) в индивидуальном контейнере, и обязательно нужно давать с собой воду, также в индивидуальной бутылке.

3) Распределение гимнасток по группам.

В первый тренировочный день все гимнастки будут распределены в группы по возрасту. После первого и второго тренировочного дня, по решению тренерского состава, гимнастка может перейти в группу сильнее, либо слабее, в зависимости от своего личного уровня подготовки.

4) Возможно ли присоединиться к сборам чуть позже или закончить их раньше?

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 WhatsApp, в которой опубликуем информационное письмо по общим вопросам. Так же, Вам будут предоставлены списки распределения гимнасток по группам.

6) Присутствие родителей на тренировке.

Родители не допускаются в зал во время тренировок. Фото и видео съемка тренировочного процесса строго запрещены.

7) Можно ли выбрать смену для тренировок: утреннюю или вечернюю?

Гимнастки распределяются по группам и, соответственно, по сменам (утро/вечер) по решению тренерского состава таким образом, что бы все гимнастки могли работать на площадке с максимальным комфортом и эффективностью.

СБОРЫ

Центра Художественной гимнастики №1

ЭТО

ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ

влюблённый в своё дело
и заинтересованный
в результате гимнасток

НА НАШИХ СБОРАХ

нет "своих" и "чужих",
на наших сборах -
ВСЕ СВОИ!

СИСТЕМА МОТИВАЦИИ

которая помогает
гимнасткам, даже в сложные
моменты, достигать ещё
больших результатов

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПЛОЩАДКИ

благодаря которым сборы
проходят максимально
результативно

КОМАНДА ОРГАНИЗАТОРОВ

учитывает каждую деталь,
чтобы тренировочный
процесс проходил
четко и слажено

МЫ ВСЕГДА ОТКРЫТЫ И ДОСТУПНЫ

На протяжении всех сборов
наша команда оказывает
информационное
сопровождение и отвечает
на актуальные вопросы

НАШ ДЕВИЗ:

**Всё - что делается на сборах,
делается в интересах гимнастки**