

# СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ 2022

## ЦЕНТРА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ №1

#влучшихтрадицияхкомандыЦХГ1



1 смена

01.06-  
14.06

Внутренние  
сборы ЦХГ№1

2 смена

15.06-  
28.06

Москва

3 смена

17.06-  
01.07

мест нет

Крым

4 смена

29.06-  
12.07

Москва

5 смена

13.07-  
26.07

Москва

6 смена

28.07-  
10.08

Москва

7 смена

11.08-  
31.08

Внутренние  
сборы ЦХГ№1



rgcenter\_1  
www.rgcenter.ru

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



# СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ

## Центра художественной гимнастики №1

### ПОЛОЖЕНИЕ

#### о проведении спортивных сборов

#### Центра художественной гимнастики №1

#### лето 2022 год

*Все смены сборов 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.*

## 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	ПРИМЕЧАНИЕ
Первая	1.06 - 14.06	внутренние сборы для гимнасток ЦХГ№1
Вторая	15.06 - 28.06	Москва
Четвертая	29.06 - 12.07	Москва
Пятая	13.07 - 26.07	Москва
Шестая	28.07 - 10.08	Москва
Седьмая	11.08 - 31.08	внутренние сборы для гимнасток ЦХГ№1

### Место проведения:

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

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

**Зал № 3** – г. Москва, ул. Мусоргского, д. 3, **м. Отрадное**



# СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ

## Центра художественной гимнастики №1

### 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 No1
- Хореограф-постановщик упражнений для художественной гимнастике



# СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ

## Центра художественной гимнастики №1

### VI. СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ И СРОКИ ОПЛАТЫ

СМЕНА	ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ	для гимнасток ЦХГ1	для гимнасток других спортивных школ и клубов	РЕГИСТРАЦИЯ. Срок оплаты
Первая	1.06 - 14.06	12 000 руб.	15 000 руб.	10.05.2022
Вторая	15.06 - 28.06	12 000 руб.	15 000 руб.	01.06.2022
Четвертая	29.06 - 12.07	12 000 руб.	15 000 руб.	15.06.2022
Пятая	13.07 - 26.07	12 000 руб.	15 000 руб.	01.07.2022
Шестая	28.07 - 10.08	12 000 руб.	15 000 руб.	15.07.2022
Седьмая	11.08 - 31.08	15 000 руб.	19 000 руб.	25.07.2022

- **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

1. Предварительные заявки на участие отправляются на почту  
[nashdomik@list.ru](mailto:nashdomik@list.ru)

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

ФИО гимнастки	Точная дата рождения	Спортивная школа/Клуб/ Номер группы для гимнасток ЦХГ1	Контактный телефон, на котором установлено приложение WhatsApp	Место проведения: Зал №1 м. Пролетарская Зал №2 м. Марьино/м. Люблино Зал №3 м. Отрадное
---------------	----------------------	---	--	--

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

### VIII. РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ

1. Каждому участнику необходимо В ОДНОМ ПИСЬМЕ направить на адрес электронной почты [admin@rgcenter.ru](mailto:admin@rgcenter.ru) 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



# СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ

## Центра художественной гимнастики №1

### 2. Сроки регистрации

СМЕНА	СРОК РЕГИСТРАЦИИ
Первая	10.05.2022
Вторая	01.06.2022
Четвертая	15.06.2022
Пятая	01.07.2022
Шестая	15.07.2022
Седьмая	25.07.2022

## IX. ДОПУСК УЧАСТНИКОВ

1. К участию в спортивных сборах допускаются гимнастки 2017-2004 годов рождения после оплаты и регистрации.

2. У каждого участника должны быть:

- *спортивная форма*
- *предметы для художественной гимнастики*
- *резина*
- *грузы*
- *наколенники*
- *сменная обувь*
- *СИЗ от коронавирусной инфекции (маска)*

## КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:



почта для отправки заявки на сборы:  
**[nashdomik@list.ru](mailto:nashdomik@list.ru)**



почта для отправки документов на регистрацию:  
**[admin@rgcenter.ru](mailto:admin@rgcenter.ru)**



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



# СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ

## Центра художественной гимнастики №1

### 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.

# 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  
больше 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 гимнастики**