



спортивные сборы

Лето 2021

с командой ЦХГ№1



1 смена

01.06-15.06

Внутренние
сборы ЦХГ№1

2 смена

16.06-30.06

Москва

3 смена

17.06-01.07

Крым
Евпатория



4 смена

01.07-14.07

Москва

5 смена

15.07-27.07

Москва

6 смена

28.07-11.08

Москва

7 смена

12.08-31.08

Внутренние
сборы ЦХГ№1



rgcenter_1

www.rgcenter.ru

nashdomik@list.ru

+7 915 120-40-50

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении спортивных сборов Центра художественной гимнастики №1
лето 2021 год

Все смены сборов ЦХГ № 1 будут 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 ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

<i>Смена</i>	<i>Даты проведения</i>	<i>Примечание</i>
Первая	01 июня - 15 июня	<i>внутренние сборы для гимнасток ЦХГ №1</i>
Вторая	16 июня – 30 июня	
Четвертая	01 июля - 14 июля	
Пятая	15 июля - 27 июля	
Шестая	28 июля – 11 августа	
Седьмая	12 августа - 31 августа	<i>внутренние сборы для гимнасток ЦХГ №1</i>

*участие во внутренних сборах ЦХГ №1 для гимнасток других спортивных организаций возможно при наличии свободных мест на данных сборах (можно уточнить у регистратора сбора)

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:

Основной зал: 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 возможное для проведения сборов в основном зале.**

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 участницы сборов будут разделены на группы, соответствующие уровню их подготовки и возрасту	
1 смена 09:00 -14:15 в целях разделения потоков и разгрузки входной зоны, раздевалок, время начала и окончания тренировок может быть разным у групп.	2 смена 14.45-20.00 будет введена, если количество участников сбора превысит максимально возможное для тренировок в одну смену
<p>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.</p>	

IV. НАГРАЖДЕНИЕ

Все участники сборов награждаются памятными сувенирами и сертификатам участников.

V. СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

<i>Смена</i>	<i>Даты проведения</i>	<i>Стоимость для гимнасток ЦХГ №1</i>	<i>Стоимость для всех желающих</i>	<i>Срок оплаты до</i>
Первая	01 июня - 15 июня	12.000 руб.	15.000 руб.	15.05.2021
Вторая	16 июня – 30 июня	12.000 руб.	15.000 руб.	01.06.2021
Четвертая	01 июля - 14 июля	12.000 руб.	15.000 руб.	15.06.2021
Пятая	15 июля - 27 июля	12.000 руб.	15.000 руб.	01.07.2021
Шестая	28 июля – 11 августа	12.000 руб.	15.000 руб.	15.07.2021
Седьмая	12 августа - 31 августа	15.000 руб.	19.000 руб.	28.07.2021
<ul style="list-style-type: none"> • Количество мест ограничено. • 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. 				

VI. ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОСТАВ

- Тренерский состав Центра художественной гимнастики №1
- Хореограф-постановщик упражнений для художественной гимнастики

VII. УЧАСТНИКИ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

Гимнастки 2016 - 2004 г.р. не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой, подавшие предварительную заявку и оплатившие участие в спортивных сборах.

VIII. ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ И ДОПУСК К УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ СБОРАХ

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

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

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

Для допуска к участию в спортивных сборах в первый день сборов участникам необходимо предоставить 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;
- **оригинал медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки и тренировочным мероприятиям из спортивного диспансера, или справку от врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой, с обязательным указанием результатов ЭКГ-диагностики («ЭКГ в норме» или «ЭКГ по возрасту»)**

IX. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На все интересующие вопросы мы готовы ответить:

Электронная почта: nashdomik@list.ru

Телефон: +7 (915) 120-40-50 Ирина Корякина

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?

1. Перед открытием – генеральная уборка с применением дезинфицирующих средств;
2. Термометрия среди спортсменов и персонала 2 раза в день: до начала и после окончания тренировок;
3. Вход на территорию ДК родителей, сопровождающих и лиц, не связанных с обеспечением организации тренировочного процесса ограничивается;
4. Использование масок, перчаток персоналом в течение всего дня, замена масок – каждые 3 часа;
5. Принципы социального дистанцирования (не менее 1,5 метра);
6. Обработка рук кожными антисептиками: на входе, перед раздевалками, возле санузлов, в тренерской;
7. 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
8. Дезинфекция спортивного инвентаря;
9. Ношение масок и перчаток спортсменами, за исключением самой тренировки;
10. 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) Можно ли давать с собой перекус? Да, гимнасткам можно давать с собой легкий перекус (яблоко, морковь, йогурт ит.п.) в индивидуальном контейнере, и обязательно нужно давать с собой воду также в индивидуальной бутылке.

4) 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.

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

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

б) 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 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 проведения регистрации и организационного собрания.

7) Присутствие родителей на тренировке.

Родители не допускаются в зал во время тренировок.

Фото и видео съемка тренировочного процесса строго запрещены.