

# СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ

ЦЕНТРА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
ГИМНАСТИКИ №1

*с 3 по 8 января 2025*

м. Пролетарская

м. Академическая

м. Марьино /Люблино

м. Отрадное



 [t.me/rgcenter1](https://t.me/rgcenter1)  
[www.rgcenter.ru](http://www.rgcenter.ru)

[nashdomik@list.ru](mailto:nashdomik@list.ru)  
+7 915 120-40-50



# СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ

## Центра художественной гимнастики №1

### ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивных сборов  
Центра Художественной Гимнастики №1  
январь 2025 год

#### 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

**Даты проведения:** с 03 по 08 января 2025г.

**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

#### 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.



# СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ

## Центра художественной гимнастики N1

### 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

## VI. СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ И СРОКИ ОПЛАТЫ

Для гимнасток ЦХГН1	Для гимнасток других спортивных школ и клубов	Срок оплаты до
12 500 руб.	15 500 руб.	15 декабря 2024 г.

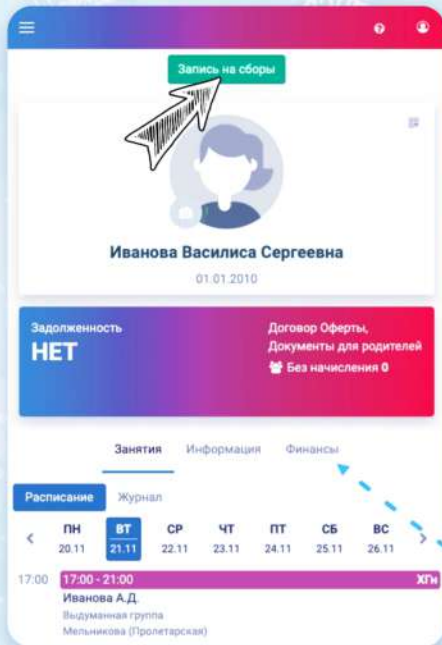
- Перерасчет стоимости сборов, в случае отсутствия спортсмена на занятиях по любым причинам НЕ ПРОИЗВОДИТСЯ, в том числе при пропуске спортсменом одного или более занятий, вне зависимости от причин, повлекших такие пропуски, включая отсутствие спортсмена на занятиях по причине его болезни;
- Количество 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](mailto:nashdomik@list.ru)

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

<b>ФИО гимнастки</b>	<b>Дата рождения (дд.мм.гггг)</b>	<b>Спортивная школа / Клуб</b>	<b>Контактный телефон, на котором установлено приложение WhatsApp</b>	<b>Место проведения:</b> 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.



# СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ

## Центра художественной гимнастики №1

### 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 ЦХГ№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](mailto:nashdomik@list.ru) все вышеперечисленные документы.

**2. Сроки регистрации: до 15 декабря 2024г.**



# СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ Центра художественной гимнастики N1

## 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 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**



### 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**