

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении спортивных сборов Центра художественной гимнастики №1**

**с 3 по 11 января 2018года**

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

* Обмен опытом, повышение уровня спортивного мастерства и подготовка гимнасток перед сезоном;
* Развитие общей и специальной физической подготовки;
* Обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики.

1. **МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

Дата: с 3 по 11 января 2018 года

3 января - первый тренировочный день

11 января - заключительный день тренировок и отчетный гала-концерт.

Место проведения: Москва, улица 2-машиностроения 23, спортивный комплекс «Территория мяча», метро Дубровка.

1. **ПРОГРАММА СПОРТИВНЫХ СБОРОВ**

* СФП;
* Предметная подготовка;
* Отработка элементов (равновесия, повороты, прыжки);
* ОФП;
* Классическая хореография;
* Танцевальная подготовка;
* Индивидуальная работа с тренером (по предварительной записи)
* Постановка программ с хореографом-постановщиком (по предварительной записи)

|  |  |
| --- | --- |
| Расписание тренировочного процесса | |
| 10:30 - 13:30 | первая тренировка  ( в зависимости от группы подготовки, тренировки могут начаться в 11:00) |
| 13:30 - 15:00 | обед и свободное время на территории спортивного зала |
| 15:00 -17:30 | вторая тренировка |

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

1. **ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОСТАВ**

* **Тренерский состав Центра художественной гимнастики №1**
* **Педагог по хореографии**
* **Педагог по танцевальной подготовке**
* **Хореограф-постановщик упражнений для художественной гимнастики**

1. **УЧАСТНИКИ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ**

Гимнастки 2013-2004 г.р. допускаются к сборам:

* по предварительной регистрации и оплате;

- при наличии копии свидетельства о рождении и медицинской страховки;

- при наличии медицинской справки, заверяющей о том, что ребенок допущен к физическим нагрузкам;

Каждый участник должен иметь спортивную форму (одежду для занятий художественной гимнастикой и предметы)

1. **СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| Стоимость спортивных сборов для воспитанниц ЦХГ 1 | Стоимость спортивных сборов для всех желающих |
| 12.000 рублей | 14.000 рублей |

* Стоимость сбора не меняется от количества дней проведенных на спортивном сборе.

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

1. **НАГРАЖДЕНИЕ**

Все участники сборов награждаются памятными сувенирами и сертификатам и участников.

1. **ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ**

Предварительные заявки на участие отправляются на почту [info@rgcenter.ru](mailto:info@rgcenter.ru)

Стоимость сборов необходимо оплатить до 25 декабря.

Количество мест ограничено!

1. **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

* Между тренировками для гимнасток будет организован «Обед» Ориентировочная стоимость обеда 300-350 рублей (оплачивается в первый день сборов)

1. **КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Заявки на участие отправляются на почту [info@rgcenter.ru](mailto:info@rgcenter.ru)

На все интересующие вопросы, мы готовы ответить:

Электронная почта:

[info@rgcenter.ru](mailto:info@rgcenter.ru)

Телефон:

89266681098

*Письмо от организаторов сборов:*

*« Обычно на различных сборах, в команде - организаторов мне достается роль ответственного за положение. И это у меня не занимает более пару часов. Сухо я декламирую на трех листах бумаги, что будет на сборе, как будет, когда начнется и когда закончится.*

*С данным положением все иначе. Мне хотелось под каждой строчкой официального текста, прокомментировать и добавить личного. Когда организовываешь сбор только для своей старшей группы ( 8 человек) –положение не требуется, все объясняешь на домашнем собрании. Когда делаешь положение для сбора, в котором будут участвовать более 180 гимнасток то, положение становится официальным документом-ничего личного-только сухой текст.*

*Данное положение синтез. Очень хочется объединить опыт и знания организационных моментов полученные на больших всероссийских сборах с домашней и небезразличной атмосферой сборов одной команды. Надеюсь, у нас получится сделать качественные, продуктивные спортивные сборы с домашней атмосферой «Для своих»».*

*Старший тренер ЦХГ 1 Азиза ☺*