**ПОЛОЖЕНИЕ**

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

**с 3 по 11 января 2019 года**

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 января по 11 января 2019 года

3 января - первый тренировочный день

11 января - заключительный день.

Место проведения: г. Москва, Мельникова д. 7 стр. 1, м. Пролетарская.

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 | |
| 10:00 - 13:00 | первая тренировка  (в зависимости от группы подготовки, тренировки могут начаться в 10:30) |
| 13:00 - 14:30 | обед и свободное время на территории спортивного зала |
| 14:30 -17:00 | вторая тренировка |

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

1. **ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОСТАВ**

* **Команда Центра художественной гимнастики №1**
* **Хореограф-постановщик упражнений для художественной гимнастики**

1. **УЧАСТНИКИ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ**

Гимнастки 2014-2004 г.р. допускаются к сборам:

* по предварительной регистрации и оплате;

- при наличии копии свидетельства о рождении;

- при наличии копии страховки от несчастного случая;

- при наличии медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки и тренировочным мероприятиям из спортивного диспансера, **или** при наличии справки от врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой, **и с обязательным указанием** **результатов ЭКГ-диагностики** - оригинал.

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 участников.

1. **ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО гимнастки** | **Дата рождения** | **Школа/ Спортивный клуб/**  **Номер группы для воспитанниц ЦХГ№1** | **Заказывать ли на Вас обеды** |
|  |  |  |  |

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

Стоимость сборов необходимо оплатить до 23 декабря.

Количество мест ограничено!

1. **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

* Между тренировками для гимнасток будет организован обед, стоимость обеда 350 рублей (оплачивается в первый день сборов)

1. **КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

На все интересующие вопросы мы готовы ответить:

Электронная почта:

[nashdomik@list.ru](mailto:nashdomik@list.ru)

Телефон:

8-926-668-10-98 Раупова Азиза Шавкатовна

**Часто задаваемые вопросы по сборам:**

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

Нет, Вы приводите ребенка к первой тренировке и забираете его после второй.

В перерыве у детей обед и свободное время, под присмотром ответственных тренеров каждой группы. Родителю быть с ребенком в это время не обязательно.

2) Как организуется питание на сборах?

Стоимость комплексного обеда (первое блюдо, второе блюдо, салат и напиток) 350 рублей. Данный обед организовывается на базе Дома культуры, в котором расположен Дом ЦХГ№1. Питание оплачивается на все дни сборов. Если Вы не планируете заказывать комплексный обед, то ребенок может приносить свое питание в контейнере. Дети обедают под присмотром ответственных тренеров.

3) Распределение детей по группам.

В первый тренировочный день все дети будут заниматься в своей возрастной группе.

После первого тренировочного дня, по решению тренерского состава, ребенок может перейти в группу сильнее, либо слабее, в зависимости от личного уровня подготовки ребенка.

4) Возможно ли присоединиться к сборам чуть позже?

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

5) Информирование о сборах.

За 2 недели до начала сборов мы сформируем группу в Вацапе, в которой опубликуем информационное письмо по общим вопросам. Так же, Вам будут предоставлены списки распределения детей по группам.

В данном письме будет информация о времени и месте проведение регистрации и организационного собрания.

6) Присутствие родителей на тренировке.

Родители не допускаются в зал во время тренировок. Родители гимнасток 2011 года и старше передают детей ответственным тренерам группы в холле первого этажа. Родители гимнасток 2012-2014 годов рождения предают детей ответственным тренерам группы в холле второго этажа.

Фото и видео съемка тренировочного процесса строго запрещены.