

С 13 ПО 31

АВГУСТА 2018

*9Seconds*

## СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ ЦЕНТРА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ №1

### ПРОГРАММА СБОРОВ:

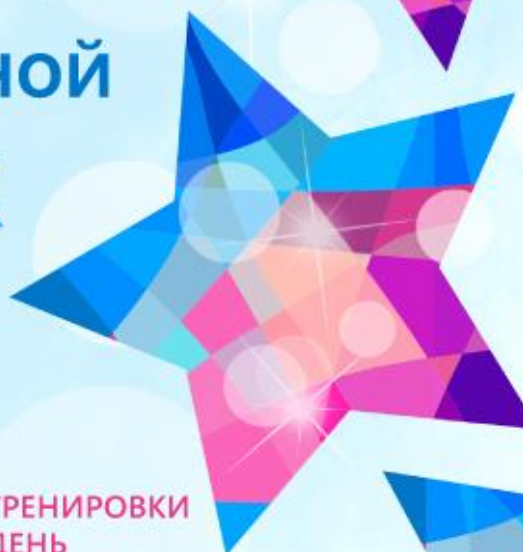
- Предметная подготовка • Классическая хореография • Танцевальная подготовка
- СФП, ОФП • Подготовка к соревновательному сезону

Участники 2004-2013 года рождения

2 ТРЕНИРОВКИ  
В ДЕНЬ

📍 Москва, м Дубровка

☎ +7 495 255 74 45 | +7 926 668 10 98 | [www.rgcenter.ru](http://www.rgcenter.ru)



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении спортивных сборов Центра художественной гимнастики №1**  
**с 13 по 31 августа 2018года**

**I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

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

**II. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

Дата: с 13 августа по 31 августа 2018 года

13 августа - первый тренировочный день

31 августа - заключительный тренировочный день.

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

**III. 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 11:00)
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.

**IV. ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОСТАВ**

- Тренерский состав Центра художественной гимнастики №1
- Педагог по хореографии
- Педагог по танцевальной подготовке

- Хореограф-постановщик упражнений для художественной гимнастики

## V. 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;

## VI. СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

Стоимость спортивных сборов для воспитанниц ЦХГ 1	Стоимость спортивных сборов для всех желающих
14.000 рублей	18.000 рублей

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

Стоимость сборов необходимо оплатить до 25 июля 2018

## VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

Все участники сборов награждаются памятными сувенирами и сертификатам и участников.

## IX. 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](mailto:nashdomik@list.ru)**

Количество мест ограничено!

## **X. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

- Между тренировками для гимнасток будет организован комплексный обед. Ориентировочная стоимость обеда 350 рублей (оплачивается в первый день сборов)
- Запись на индивидуальные тренировки и постановки упражнения производится и оплачивается на месте.

## **XI. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Электронная почта:

**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?**

Ориентировочная стоимость комплексного обеда 350 рублей. Данный обед организовывается на базе кафе СК «Территория мяча», и у Вас будет возможность в первый тренировочный день его попробовать. Если он Вас устраивает, то далее Вы оплачиваете питание на все оставшиеся дни сборов. Если Вы не планируете заказывать комплексный обед, то ребенок может приносить свое питание в контейнере. Так же, родители, по желанию, могут присутствовать на обеде вместе с ребенком.

#### **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 ЦХГ №1, 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, команда ЦХГ №1 не рекомендует пропускать первые 4 дня сборов, так как в эти дни проводится введение детей в спортивную форму.

\*Стоимость сборов от количества посещаемых тренировочных дней не меняется.

#### **5) Информирование о сборах.**

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

В данном письме будет информация по предметам ХГ, необходимым каждой конкретной группе, а также информация о времени и месте проведения регистрации и организационного собрания.

#### **6) Присутствие родителей на тренировке.**

Родители не допускаются в зал во время тренировок. Во второй половине сборов организуются специальные открытые уроки для родителей, где они могут присутствовать.