

# Уважаемые, участники сборов!



Мы рады приветствовать Вас в солнечном городе Сочи!

Сочи – курорт федерального значения. Во все времена сюда стремились и по-прежнему стремятся приехать на отдых и лечение миллионы граждан России. Ведь только в Сочи можно, сойдя с поезда или трапа самолета, перенестись из заснеженного городка где-нибудь в Сибири в благоухающий весенними ароматами город-сад.

Город Сочи уникален во всём. Начнем с того, что это один из самых протяженных городов мира – свыше 140 км вдоль берега Черного моря – от Лазаревского микрорайона до микрорайона Адлер (город с его многочисленными микрорайонами именуют Большой Сочи). Это единственное место в России с субтропическим климатом. Большой Сочи – самый крупный курорт в нашей стране, его ландшафт по праву считается одним из красивейших в мире. Из всех мировых курортов именно Сочи предлагает максимальные возможности для круглогодичного отдыха: пляжный отдых на море – летом, активный отдых в горах – в течение всего года, горнолыжный туризм – зимой, санаторно-курортное лечение – весь год. Выбор Сочи местом проведения зимней Олимпиады – достойная награда городу, которая принесла ему заслуженную мировую славу.

На отдыхе в Сочи можно найти развлечения на любой вкус. Кинотеатры Сочи, парки аттракционов, концертные залы и театры, аквапарки в Сочи – лучшие места семейного отдыха. Экстремальный отдых, экскурсионные программы, интересная ночная жизнь курорта сделают молодежный отдых в Сочи незабываемым событием. Только в Сочи можно насладиться теплым морем, получить загар на его берегу, а затем совершить увлекательное путешествие в горы. Пройтись по тенистым аллеям парка «Дендрарий», с обзорной экскурсией посетить достопримечательности в Сочи, покататься на горных лыжах или сноуборде на склонах Красной поляны.

Культурная жизнь курорта Сочи насыщена и разнообразна. Только здесь можно стать участником дегустации напитков на фестивале «Море пива», увидеть новинки кино на фестивале «Кинотавр», и если повезет, даже сфотографироваться с любимым артистом на звездной дорожке Зимнего театра. Фестивали, творческие конкурсы, гастролы российских и зарубежных исполнителей проходят в Сочи, сменяя друг друга. Летом в одну большую концертную площадку превращается весь город, его площади и парки. Гостей курорта ждут зал «Фестивальный», уникальный по архитектуре Летний театр, кинотеатры под открытым небом. Отдыхать в Сочи легко и беззаботно, интересно и познавательно в любое время года.

## ЦЕНТР ГИМНАСТИКИ



# Как добраться до отеля «Имеретинский»?

## Адрес отеля:

Краснодарский край, г.Сочи, Адлерский район,  
Имеретинская низменность, Морской бульвар, д.1.

От ж/д станции или от международного аэропорта г. Адлера до гостиничного комплекса «Имеретинский» (бывший отель "Айвазовский") доехать можно на такси. Расстояние составляет 3 км и 5 км соответственно. От ж/д станции или от международного аэропорта г. Адлера до гостиничного комплекса «Имеретинский» (бывший отель "Айвазовский") доехать можно на такси. Расстояние составляет 3 км и 5 км соответственно.

Можно воспользоваться приложением Яндекс такси.

## Общественным транспортом

### от ж\д вокзала

Автобус №57 (рекомендуем) От Ж/Д вокзала "Адлер", через Олимпийский парк до любого квартала.

Автобус № 125с до остановки "Новые дома»

## Заказать трансфер:

Вы можете заказать трансфер до 19 человек, по тел. +7 918 918 23 33, sms или WhatsApp. В заявке нужно указать время прибытия в город Сочи, каким видом транспорта прибывает группа, из какого города, ФИ контактного лица.

Стоимость трансфера от ж\д Адлера или аэропорта - 2000р

ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКИХ  
ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКИ  
ЮЛИИ БАРСУКОВОЙ

Хотим напомнить Вам, что сбор 1 смена начинает свою работу **с 12 июня по 24 июня**. Заезд в отель **с 15.00**. Выезд из отеля **до 11.00**

Регистрация на сбор будет проходить **12 июня** в Центре гимнастики **с 17.00 – до 18.00**. Каждый тренер предоставляет необходимые документы для регистрации своих участников.

Родительское собрание **в 18.00** в Центре гимнастики (АдлерАрена). **Явка обязательна.**

**Для регистрации сбора вам понадобятся следующие документы:**

- Свидетельство о рождении спортсмена
- Медицинская заявка или справка о том, что спортсмен допускается к физическим нагрузкам
- Спортивная страховка
- Полис медицинского страхования (ОМС)
- Комплект документов, который выгружается с сайта (функция работать будет с 9 июня)

**Для тренировок понадобятся :**

- Спортивная резина
- Наколенники
- Все предметы (скакалка, обруч, мяч, булавы, ленты (детям 2005 г.р. и старше)
- Соревновательный купальник и музыка для упражнений
- Для урока психологии понадобятся карандаши и блокнот (тетрадь)

**Для гала – концерта понадобятся  
сценические костюмы:**

**1, 2 группы**

Белые пачки, чёрные шорты, яркие майки (однотонные)



*Белая пачка*

**3, 4 группы**

Чёрные шорты, топы или майки чёрные (без надписей) чёрные банданы или платок чёрного цвета (без надписей), белые перчатки.

ЦЕНТР ГИМНАСТИКИ  
ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКИ  
ЮЛИИ БАРСУКОВОЙ

1 группа – 2011,2010

2 группа – 2009,2008

3 группа – 2007-2006

4 группа – 2005 и старше



## Расписание

Первая смена с 12 июня по 24 июня  
(Выходной 16 июня)

Расписание на: 13, 15, 17, 19, 21 июня

ЗАНЯТИЕ	ФИО ПЕДАГОГА	ГРУППЫ, ВРЕМЯ			
		09.00 09.55	10.00 10.55	11.00 11.55	12.00 12.55
<i>Растяжка, гибкость</i>	Иванникова Надежда Сергеевна	1	2	4	3
<i>ОФП</i>	Соколова Анна Геннадьевна	3	1	2	4
<i>Предмет</i>	Мелкумян Лиана Владимировна	4	3	1	2
<i>Хореография</i>	Васильцова Элина Ульфатовна	2	4	3	1

**ПЕРЕРЫВ С 13.00 до 15.00**

ЗАНЯТИЕ	ФИО ПЕДАГОГА	ГРУППЫ, ВРЕМЯ		
		15.00 15.55	16.00 16.55	17.00 17.55
<i>Танцы</i>	Кузьменко Алексей Петрович	3\4	2	1
<i>Психология</i>	Козырь Ирина Валерьевна	2	1	3/4
<i>Отработка элементов</i>	Ураева Сабина Эдуардовна	1	3\4	2

# Расписание

Расписание на: 14, 18, 20, 22 июня

ЗАНЯТИЕ	ФИО ПЕДАГОГА	ГРУППЫ, ВРЕМЯ			
		09.00 09.55	10.00 10.55	11.00 11.55	12.00 12.55
<b>Растяжка, гибкость</b>	Иванникова Надежда Сергеевна	1	2	4	3
<b>ОФП</b>	Соколова Анна Геннадьевна	3	1	2	4
<b>Предмет</b>	Мелкумян Лиана Владимировна	4	3	1	2
<b>Танцы</b>	Кузьменко Алексей Петрович	2	4	3	1

18, 22 июня с 13.00 до 14.00 – репетиция Гала концерта

# Расписание

Расписание на 23 июня

ЗАНЯТИЕ	ФИО ПЕДАГОГА	ГРУППЫ, ВРЕМЯ		
		09.00 09.55	10.00 10.55	11.00 11.55
<b>Растяжка, гибкость</b>	Ураева Сабина Эдуардовна	1	2	3\4
<b>ОФП</b>	Соколова Анна Геннадьевна	2	3/4	1
<b>Танцы</b>	Кузьменко Алексей Петрович	3\4	1	2

В 12.00 – награждение участников сборов

С 13.00 - 17.00- перерыв

В 17.00 сбор участников Гала концерта в Центре Гимнастики

**23 июня отчетный гала-концерт в 18:00**



## Правила сборов

1. Не опаздывать на тренировки
2. Строго следить за внешним видом гимнасток. (Форма, причёска, сменная обувь)
3. Гимнастки должны чётко выполнять требования тренеров.
4. Гимнастки не могут отлучаться с тренировки без разрешения тренера.
5. В раздевалке не оставлять ценные вещи и деньги.

## Правила нахождения в гостинице

Уважаемые участники сборов, по вашей просьбе мы задали несколько вопросов работникам отеля. Вот ответы на них:

1) Нужно ли будет вносить депозит за карточки( ключи) или за полотенца?- Да, 2000 рублей за ключ, 1000 рублей за полотенце, если гости берут на пляж или на бассейн

2) **ВАЖНО!!!** Нужно ли гостинице какая то доверенность /согласие от родителей , на детей, которые едут с тренерами без родителей? Если да, то какая форма доверенности? – **обязательно необходима доверенность на тренера, согласие родителей, заверенное у нотариуса в любой форме.**

3) Есть ли какие - либо обязательные расходы, помимо питания и проживания, которые нужно учесть родителям. – **обязательных нет, кроме как депозит за ключи/полотенца + дополнительные услуги**

В номере имеется на каждого гостя по комплекту полотенце. Шампунь, мыло, гель обновляются раз в неделю.

**ЗАВТРАК В ОТЕЛЕ** – с 07.00 до 11.00

**ОБЕД В ОТЕЛЕ** – с 13.00 до 16.00

**УЖИН В ОТЕЛЕ** – с 18.00 до 21.00

### Пляжный клуб «Имеретинский»

Время работы  
08:00 - 20:00

#### Аренда шезлонгов

Отель «Имеретинский» 4\* - комплиментарно  
Апарт-отель «Имеретинский» - 200Р для взрослого,  
100Р для ребенка от 3 до 12 лет  
Гости пляжа - 300Р с человека

#### Аренда спортивных площадок

Волейбольная (max 6 чел.) - 1 000Р/55 мин.  
Футбольная (max 10 чел.) - 2 000Р/55 мин.  
Мяч (волейбольный/футбольный) - 500Р/55 мин.

#### Трансфер до пляжного клуба «Имеретинский»

Бесплатно для проживающих в ГК «Имеретинский».  
С расписанием можно ознакомиться на стойке приема и размещения.

# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Этим летом мы хотим предложить Вам и Вашим семьям посетить следующие экскурсии:

## **1. Sky park**

Скайпарк - необыкновенный и единственный в России парк приключений на высоте. Центральное место в парке занимает самый длинный в мире подвесной пешеходный мост СкайБридж протяженностью 439 м., расположенный на высоте 207 метров. для любителей по-настоящему острых ощущений Скайпарк предлагает высотные аттракционы от компании AJ Hackett International. Здесь находится один из самых высоких банджи в мире — BUNGY 207 м и BUNGY 69 м, а также самые высокие в мире качели SochiSwing 170 м, MegaTroll протяженностью 700 м, на котором можно развить скорость до 150км/ч.

## **2. СочиПарк**

Первый тематический парк, идея которого основана на богатом культурном и историческом наследии России! Единый билет позволит вам отправиться в невероятные приключения в компании с персонажами любимых русских сказок и прокатиться на любых аттракционах неограниченное количество раз. Совершите увлекательное путешествие по шести тематическим землям Сочи Парка всей семьей и запомните этот день навсегда!

## **3. Активные дни на Роза Хутор**

Пакетные программы самостоятельного посещения курорта, включая безлимитные прогулочные билеты и обед.

### **Активный день на Роза Хутор. "Полет Орла, Панда Парк, Конная прогулка"**

История курорта, инфраструктура, знаменитые гости, РХ в цифрах, флора и фауна курорта  
Точки показа: Роза Долина- Тропа Здоровья – Троллей «Полет Орла» -Роза Плато- Берлога (обед) — Роза Пик- Конная прогулка по хребту «Малый Круг» -ПандаПарк (2 маршрута) –Роза Долина. Велопрогулка.  
Длительность 5 часов

### **ЦАРСТВО ВОДЫ НА РОЗА ХУТОР**

История курорта, особенности географического положения курорта, геология, разнообразие водных достопримечательностей (реки, ручьи, родники, озера, водопады), флора и фауна курорта.  
Точки показа: Роза Долина (3 родника, Водопад «Надежда») – Рафтинг по р. Мзымта 2,2 км(Май- июль), кд.Олимпия- Сулимовский ручей- Плато - Обед в Берлоге- теренкур «Олимпийский траверс (2,5 км) -Два Горных Озера- «Волчья Скала»- Роза Пик (2320м). В мае теренкур Олимпийский Траверс заменяется на теренкур по Горной Олимпийской деревне  
Длительность : 6 часов

## **4. Каньонинг.**

Путешествие по каньону горной реки пешком и вплавь. Прыжки в глубокие "ванны" с водой, заезды по каменным "горкам". В некоторых каньонах используется альпинистское снаряжение. Каньон можно сравнить с аквапарком, который зародила сама природа.

## **5. ПРОГУЛКИ НА ЯХТАХ. ВСТРЕЧА С ДЕЛЬФИНАМИ В ОТКРЫТОМ МОРЕ.**

## **6. АЭРОТРУБА**

## **7. ЛЕДОВЫЙ МЮЗИКЛ ШОУ «КАРМЕН»**