**Летние тренировочные сборы в г. Смоленск.**

*Дата проведения:* 1 – 15 августа 2016 года.  
*Место проведения:* Ледовый дворец «Юбилейный», г Смоленск.



***Формируются малочисленные группы (не более 7 человек):***  
**Бэби** – первый год обучения, базовые элементы. Начало изучения перекидного, винта.  
**1** – Изучение одинарных прыжков  
**2** – Уверенное владение всеми одинарными, изучение акселя и начало двойных   
**3** – Уверенное владение акселем, изучение двойных   
**4** – Уверенное владение всеми или почти всеми двойными, изучение дупля, тройных   
**Взрослые любители** – любой уровень подготовки.

***Примерная тренировочная нагрузка (2 тренировки в день):***   
**Бэби – 10 000р - 1 неделя, 19 000 – 2 недели**  
1ч 45 мин льда, 45м СФП/45м хореография (чередуются)  
**Группы 1 и 2 – 35 000р**  
2.5 часа льда (1 час скольжение, 1 час прыжки, 30 мин вращения), 1 час СФП, 1 час хореография.  
**Группы 3 и 4 – 45 000р**  
3.5 часа льда (1 час скольжение, 2 часа прыжки, 30 мин вращения), 1.5 часа СФП, 1 час хореография.  
**Взрослые любители – 20 000р - 1 неделя, 39 000 – 2 недели**  
3 часа льда, 1час СФП, 1час хореография

*Предусмотрены скидки постоянным участникам наших сборов и семьям с двумя и более фигуристами!*

***Тренировочные дни:***   
1,2,3,5,6,7,9,10,11,13,14,15 августа – 2 тренировки  
4, 12 августа – 1 тренировка утром  
8 августа – выходной.

ВНИМАНИЕ! Варианты участия в одной неделе сборов для групп 1,2,3 и 4 рассматриваются в индивидуальном порядке, в зависимости от наполняемости групп.

По предварительной договоренности возможны индивидуальные занятия и постановка программ.

***Тренерский состав:***   
Специалист по скольжению – Нагорнюк Анна Дмитриевна, МСМК в танцах на льду.  
Специалист по технической части – Шелепень Полина Сергеевна, МС в одиночном катании, ученица Э. Г. Тутберидзе, многократная победительница международных соревнований.  
Специалист по технической части – Федченко Софья Анатольевна, КМС в одиночном катании.  
Специалист по технической части – Шарова Мария Антоновна, КМС в одиночном катании.  
Хореограф – Маргарита Смирнова, хореограф-балетмейстер, СПБГУКИ (отделение хореографии)

Размещение участники организуют самостоятельно. Рядом с ледовым дворцом сдаются квартиры от 500р сутки. Имеется несколько гостиниц.

Заявки принимаются на эл.почту [sofyaf95@gmail.com](mailto:sofyaf95@gmail.com%20)    
В заявке указать:  
1. ФИО спортсмена  
2. Дата рождения  
3. Город  
4. Присвоенный разряд   
5. Уверенно освоенные прыжки  
6. Рост ребенка  
7. Требуются ли индивидуальные занятия/постановка, отработка программы   
8. ФИО и контактный телефон сопровождающего

Более подробную информацию о тренировочной программе, методиках работы и условиях можно узнать по тел. 89163949142 или по почте sofyaf95@gmail.com – Софья.  
Группа вконтакте https://vk.com/sscamp2016

**Всем участникам гарантируем отличные результаты, хорошее настроение и памятные подарки.**

 Окончание весенних сборов. Награждение победителей и призеров!

Дворец спорта «Юбилейный»

