



8-е Спортивно-тренировочные сборы июнь-август 2016

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- форсированное изучение технических элементов
- повышение технической, физической и специальной базы спортсмена
- востановление и набор физической формы
- постановка программ
- подготовка к соревновательному сезону

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Спортивно-тренировочные сборы проводятся с 06 июня по 26 августа 2016г.
Место проведения г. Севастополь.

3. ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ И ГРУППЫ

Лёд, СТП – Чумак Алексей Фёдорович, Валентеенко Татьяна Игоревна;
ОФП, СФП – проводят Ивашкевич Елена Алексеевна, Чумак Алексей Фёдорович, Валентеенко Татьяна Игоревна;

Скользист – Валентеенко Илья Евгеньевич.

Группа №1 - 1-2-й спорт., КМС, МС. – группа СС (спортивного совершенствования - двойные, начало тройных, тройные, все уровни вращений). Постановка программ

Группа №2 - Юн. Фиг., 1-2-3-й юн. – группа начальной спортивной подготовки (начало двойных, двойные, вращения 1-2-3-го уровня). Постановка программ

4. ТРЕНЕРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ

Тренировочный цикл: 1 неделя

6 тренировочных дней - Пн.-Сб.

ПРИМЕРНОЕ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! расписание

| Понедельник | | |
|-------------|---------------|---------------|
| Группа №1 | 8.30 – 9.30 | Лёд |
| Группа №1-2 | 9.45 – 10.30 | ОФП |
| Группа №2 | 10.45 – 11.45 | Лёд |
| Группа №1 | 15.00 – 16.00 | Лёд |
| Группа №2 | 16.00 – 17.00 | Лёд |
| Группа №1-2 | 17.15 -17.45 | СФП, растяжка |
| Вторник | | |
| Группа №1 | 8.15 – 8.45 | СТП |

| | | |
|----------------|---------------|----------------------|
| Группа №1 | 9.00 – 10.00 | Лёд |
| Группа №2 | 10.00 – 11.00 | Лёд |
| Группа №1 | 15.00 – 16.00 | Лёд |
| Группа №2 | 16.00 – 17.00 | Лёд |
| Группа №1-2 | 17.15 -18.15 | СФП, растяжка |
| Среда | | |
| Группа №1 | 9.00 – 10.00 | Лёд |
| Группа №2 | 10.00 – 11.00 | Лёд |
| Группа №1-2 | 11.15 -12.15 | ОФП, растяжка |
| Четверг | | |
| Группа №1 | 8.15 – 8.45 | СТП |
| Группа №1 | 9.00 – 10.00 | Лёд |
| Группа №2 | 10.00 – 11.00 | Лёд |
| Группа №1 | 15.00 – 16.00 | Лёд |
| Группа №2 | 16.00 – 17.00 | Лёд |
| Группа №1-2 | 17.15 -18.15 | СФП, растяжка |
| Пятница | | |
| Группа №1 | 8.15 – 8.45 | СТП |
| Группа №1 | 9.00 – 10.00 | Лёд |
| Группа №2 | 10.00 – 11.00 | Лёд |
| Группа №1 | 15.00 – 16.00 | Лёд |
| Группа №2 | 16.00 – 17.00 | Лёд |
| Группа №1-2 | 17.15 -18.15 | СФП, растяжка |
| Суббота | | Кросс, СФП, растяжка |
| Воскресенье | | ВЫХОДНОЙ |

Также возможны дополнительные тренировки индивидуально или с группой до 4-х чел.

Количество циклов, даты циклов и свободные места можно посмотреть на сайте

<http://vk.com/figureskatingsevastopol>.

5. ОПЛАТА

ОПЛАТА ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ В РАЗМЕРЕ 50% ОТ ОБЩЕГО СРОКА ПРЕБЫВАНИЯ УКАЗАННОГО В ЗАЯВКЕ (на карту - _____) реквизиты будут позже) предварительная оплата не возвращается. Оплата оставшихся 50% по приезду.

1 цикл = 1 неделя (пн.-сб.)

Группа №1

12000 руб. – 1 цикл (участникам 1-7-х спортивно-тренировочных сборов скидка 1000 руб.)

Группа №2

11000 руб. – 1 цикл (участникам 1-7-х спортивно-тренировочных сборов скидка 1000 руб.)

В стоимость не входит дорога, питание, проживание, страховка спортсменов.

6. ЗАЯВКИ И КОЛИЧЕСТВО МЕСТ

Заявки принимаются до 28 мая 2015г. На адресс arkufsf@gmail.com .

А также с 3 апреля на сайте <http://vk.com/figureskatingsevastopol> будет опубликована таблица свободных мест в каждом цикле.

Запись в состав группы будет производиться в соответствии с датой получения заявки.

Форма заявки

| ФИО | Д.Р. | Город | Разряд | № группы | № циклов | Контактные данные |
|-----|------|-------|--------|----------|----------|-------------------|
| | | | | | | |

7. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

Для участия в спортивно-тренировочных сборах спортсмену необходимо иметь:

1. Полис обязательного мед. страхования
2. Справка допуск к тренировочным сборам (Врачебно-физкультурный диспансер)
3. Страховка от несчастных случаев

**Также предлагаем организацию
тренировочных сборов для групп
до 25 чел..**

Организаторы:

Чумак Алексей Фёдорович +79788116817
Валентеенко Татьяна Игоревна +79788042857

arkufsf@gmail.com Подробная информация : <http://vk.com/figureskatingsevastopol>