Осенние тренировочные сборы в г. Бологое Тверской области.

**Дата проведения:** 29 октября – 6 ноября 2016 года, заезд 28 октября, выезд 6 ноября.

***Формируются малочисленные группы (не более 7 человек):***
**1** – Уверенное владение базовыми элементами (тройки, перебежки, кросс ролы, перекидной, сальхов, тулуп, винт). Изучение одинарных прыжков, акселя
**2** – Уверенное владение всеми одинарными, акселем, изучение двойных.
**3** – Уверенное владение акселем, всеми или почти всеми двойными. Корректировка двойных, изучение дупля и тройных.
**4** – Уверенное владение двойными, дуплем, изучение и корректировка тройных

***Примерная тренировочная нагрузка (2 тренировки в день) и стоимость:*
Во всех группах прокат программ каждый день!**
**Группы 1 и 2 – 35 000р**
2.5 часа льда (1 час скольжение, 1 час прыжки, 30 мин вращения), 1 час СФП, 1 час ОФП, 30мин растяжка.
**Группы 3 и 4 – 40 000р**
3.5 часа льда (1 час скольжение, 2 часа прыжки, 30 мин вращения), 1.5 часа СФП, 1 час ОФП, 30 мин растяжка.
**В стоимость входит:** проживание в 2-3 местных номерах с удобствами, 3-х разовое питание, тренировочный процесс, наградная продукция.
**Стоимость для сопровождающего:** 14 000 (проживание + питание)
Для спортсменов 2007 г.р. и старше возможно участие без сопровождающих.
Для всех участников с сопровождающими возможно самостоятельное размещение.

***Тренировочные дни:***
29,30 октября,1,3,4,5,6 ноября – 2 тренировки
2 ноября – 1 тренировка утром

По предварительной договоренности возможны индивидуальные занятия и постановка программ.

***Тренерский состав:***
Специалист по скольжению – Шарова Мария Антоновна
Специалист по технической части – Шелепень Полина Сергеевна
Специалист по технической части – Федченко Софья Анатольевна

Заявки принимаются на эл.почту sofyaf95@gmail.com
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>
Канал Youtube <https://www.youtube.com/channel/UCPTAjkq1Iq0vy8vBz-4Ib8g>

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