****

**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](http://www.sochiru.ru/rest/entertainment/cinema), парки аттракционов, концертные залы и театры, [аквапарки в Сочи](http://www.sochiru.ru/rest/entertainment/waterpark) – 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](http://www.sochiru.ru/rest/sights), 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, гастроли 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.



Хотим напомнить Вам, что сбор начинает свою работу **с 3 июля по 24 июля**. Заезд в отель **с 14.00.** Регистрация на сбор будет проходить **3 июля** в спортивном куполе **с 18.00 до 21.00**.

**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)

**Для тренировок понадобится :**

• Резиновый коврик

• 4 теннисных мяча

• Спортивная резина

• Утяжелители

• 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

 **Все детки разделены на группы:**

**Группа 1** – 2009-2008 г.р.

**Группа 2** – 2007- 2006 г.р.

**Группа 3** – 2005 -2004

**Группа 4** –2003 и старше

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

**2006-2009 г.р.**

1. Купальники выступательные

2. Шорты, майка, кроссовки, носки ярких цветов. Все эти элементы одежды могут быть разных цветов на одном сортсмене.

**2005 г.р. и старше**

1. Чёрные шорты, чёрные топики, чёрные наколенники, кроссовки тёмного (по возможности чёрного) цвета, бандана чёрного или тёмного оттенка.

2. Лента гимнастическая, выступательные купальники

3. Чёрные шляпы в стиле «Майкл Джексон», чёрные брюки или лосины, чёрные майки, белые перчатки, носки белые и чёрные.

4. Зонт – трость – желательно чёрный или тёмных тонов без рисунка и надписей. Любая белая рубашка на выпуск, не длинная.

5. Платье в стиле «контепари», т.е. длинное до колена, желательно с разрезом с боку, любого цвета и фасона, однотонное.

****

1 группа – 2009,2008

2 группа – 2007,2006

3 группа – 2004-2005

4 группа – 2003 и старше

**Расписание**

**Первая смена с 4 июля по 24 июля**

**(Выходные 11,19 июля)**

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

Расписание на: 4,6,8,10,13,15,17,20,22

|  |  |
| --- | --- |
| ***Урок/преподаватель*** | ***Время*** |
|  | ***9:00-******10:00*** | ***10:00-11:00*** | ***11:00-12:00*** | ***12:00-******13:00*** |
| ХореографияЗеленская Людмила Петровна | **1** | **4** | **3** | **2** |
| ОФПМишенина Анастасия Вячеславовна  | **2** | **3** | **1** | **4** |
| Растяжка/гибкостьМалыгина Екатерина Олеговна | **3** | **2** | **4** | **1** |
| Отработка элементовМишенина Алла Викторовна | **4** | **1** | **2** | **3** |

**Перерыв с 13.00 до 15.00**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Урок/преподаватель*** | ***Время*** |
|  | ***15:00-******16:00*** | ***16:00-17:00*** | ***17:00-******18:00*** | ***18:00-******19:00*** |
| Цирковое искусствоШамян Анжелика Геннадьевна | **1** | **4** | **3** | **2** |
| Предметная подготовкаТрофимова Ульяна Олеговна | **2** | **3** | **1** | **4** |
| ТанцыКузьменко Алексей Петрович | **3** | **2** | **4** |  | **1** |
| Урок психологииКозырь Ирина Валерьевна | **4** | **1** | **2** |  | **3** |

**Расписание**

Расписание на: 5,7,9,12,14,16,18,21,23

***8:30-8:45 кросс(все группы)***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Урок/преподаватель*** | ***Время*** |
|  | ***9:00-******10:00*** | ***10:00-11:00*** | ***11:00-12:00*** | ***12:00-******13:00*** |
| Растяжка/гибкостьТрофимова Ульяна Олеговна | **1** | **4** | **3** | **2** |
| Урок мастерства с предметомМишенина Анастасия Вячеславовна | **2** | **3** | **1** | **4** |
| Танцы Кузьменко Алексей Петрович | **3** | **2** | **4** | **1** |
| ОФПМалыгина Екатерина Олеговна | **4** | **1** | **2** | **3** |

 **Перерыв с 13.00 до 15.00**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Урок/преподаватель*** | ***Время*** |
|  | ***15:00-******15:40*** | ***15:55-16:35*** | ***16:50-17:30*** | ***17:45-******18:25*** |
| *Искусство*Кулибаба Юлия Михайловна | **1** | **2** | **3** | **4** |

Урок «Искусство» преподает Кулибаба Юлия Михайловна.

Занятие по уроку «Искусство» будет проходить у каждой группы по 40 минут, перерыв между группами 15 минут.

15:00-15:40 (группа 1)

15:55-16:35 (группа 2)

16:50-17:30 (группа 3)

17:45-18:25 (группа 4)

**Вспомогательные тренера**

группа 1 Ефименко Ангелина Сергеевна

группа 2 Дравненко Валерия Алесандровна

группа 3 Беликова Анита Владиславовна

группа 4

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

1. Соблюдать в гостиничных номерах чистоту и порядок.

2. **Соблюдайте режим питания:**

Завтрак 07.00 - 10.00

Обед 13.00-15.00

Ужин 19.00 – 21.00



**Уважаемые участники сборов!**

**На наших сборах Вы можете записаться на индивидуальные тренировки к следующим тренерам:**

**Цена индивидуальных тренировок 2500р**

 **Трофимова Ульяна Олеговна**

 **Мишенина Анастасия Вячеславовна**

 **Малыгина Екатерина Олеговна**

 **Мишенина Алла Викторовна**

 **Цена индивидуальных тренировок 2000р**

 **Зеленская Людмила Петровна: хореограф**

 **Кузьменко Алексей Петрович: танцы**

 **Цена индивидуальных занятия 1500р**

 **Козырь Ирина Валерьевна: психолог**

**Вспомогательные тренера также готовы позаниматься с Вами индивидуально: Цена 1 500 р.**

**А так же Вы можете поставить индивидуальное показательное упражнение**

**Кузьменко Алексей Петрович**

 **Цена постановки 6 000р. (если фонограмму предоставляете Вы)**

**Цена постановки 7 000 р. ( если фонограмма наша)**

 **Постановить упражнение вы сможете у**

 **Мишенина Анастасия Вячеславовна**

 **Цена постановки 9 000р. (если фонограмму предоставляете Вы)**

 **Цена постановки 10 000 р. ( если фонограмма наша)**