**Летние тренировочные сборы в г. Орел**

  
*Даты проведения:* 19 июля – 2 августа, 4 августа – 18 августа 2017 года.  
*Место проведения:* Ледовая арена, Орловская область, г.Орел

***Формируются малочисленные группы (не более 6 человек на 1 тренера):***  
**Бэби –** изучение базовых элементов фигурного катания **1 –** Изучение одинарных прыжков **2** – Изучение акселя, начало двойных  
**3** – Уверенное владение акселем, изучение двойных   
**4** – Уверенное владение всеми двойными, изучение дупля, тройных   
**5** – Уверенное владение дуплем, изучение тройных, четверных  
**Взрослые любители –** любой уровень подготовки  
**ВНИМАНИЕ! Тренерский состав оставляет за собой право перевода спортсменов из группы в группу (с сохранением количества тренировочных часов) для повышения эффективности тренировочного процесса.**

***Примерная тренировочная нагрузка (2 тренировки в день):***Тренировочные циклы по системе 3-1 (3 дня с полной нагрузкой 1 полу выходной/выходной)  
Количество тренировок по дням: 2-2-2-1-2-2-2-0-2-2-2-1-2-2-2

**Группа беби – 25 000р – 15 дней**  
1.5 часа льда (45 мин скольжение, 45 мин прыжки и вращения), 45 мин СФП, 45 мин хореография.  
**Группы 1 и 2 – 35 000р – 15 дней**  
2.5 часа льда (1 час скольжение, 1 час прыжки, 30 мин вращения), 1 час СФП, 1 час хореография.  
**Группы 3, 4, 5 – 45 000р – 15 дней**  
3.5 часа льда (1-1.5 часа скольжение, 1.5-2 часа прыжки, 30 мин вращения), 1.5 часа СФП, 1 час хореография.  
**Взрослые любители – 35 000р – 15 дней**  
2.5 часа льда (1 час скольжение, 1 час прыжки, 30 мин вращения), 1 час СФП, 1 час хореография.

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

По предварительной договоренности возможны индивидуальные занятия и постановка программ.

***Тренерский состав:***   
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 скольжению – Кощеев Егор Константинович, МС в танцах на льду, ученик [Елены Кустаровой](http://www.fskate.ru/skaters/610.html), [Светланы Алексеевой](http://www.fskate.ru/skaters/611.html), многократный победитель всероссийских и международных соревнований.  
Хореограф – Зарьянова Ксения Олеговна, хореограф-балетмейстер

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.

Instagram <https://www.instagram.com/sofya_fedchenko>   
Группа вконтакте <https://vk.com/sscamp2016>  
Канал на YouTube <https://www.youtube.com/channel/UCPTAjkq1Iq0vy8vBz-4Ib8g?disable_polymer=true>

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