**Зимние тренировочные сборы в Смоленске.**


***Даты проведения:*** 3 января – 14 января 2018 года.
***Место проведения:*** Ледовый дворец «Юбилейный», Смоленская область, г. Смоленск.

***Формируются малочисленные группы (6-8 человек):***
**1** – Изучение одинарных прыжков
**2** – Уверенное владение всеми одинарными, изучение акселя и начало двойных
**3** – Уверенное владение акселем, изучение двойных
**4** – Уверенное владение всеми двойными, изучение дупля, тройных
**5** – Уверенное владение дуплем, изучение тройных и четверных прыжков

***Примерная тренировочная нагрузка (2 тренировки в день):***
**Группа 1 – 39 000р – 12 дней**
2 часа льда (1 час скольжение, 1 час прыжки + вращения), 45 мин СФП, 45 мин хореография.
**Группа 2 – 49 000р – 12 дней**
2.5 часа льда (1 час скольжение, 1 час прыжки, 30 мин вращения), 1 час СФП, 1 час хореография.
**Группы 2, 3, 4, 5 – 56 000р – 12 дней**
3.5 часа льда (1 час скольжение, 2 часа прыжки, 30 мин вращения), 1 час СФП, 1 час хореография.

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

Индивидуальные занятия и постановка программ по предварительной договоренности.

***Тренерский состав:***
Специалист по технической части – Федченко Софья Анатольевна, КМС в одиночном катании, технический специалист одиночного катания.
Специалист по скольжению – Адоньев Виктор Вячеславович, МС в танцах на льду, ученик А.Свинина, И.Жук.
Хореограф – Зарьянова Ксения Олеговна, хореограф-балетмейстер

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.

Смотрите видео в Instagram с наших сборов и тренировок #teamFedchenko, #TeamShelepen, #VitorAdoniev
Группа вконтакте <https://vk.com/sscamp2016>

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



Средняя группа на летних сборах 2017.