



7-е Спортивно-тренировочные сборы июнь-август 2015

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Спортивно-тренировочные сборы проводятся с 15 июня по 29 августа 2014г.
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.

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

11000 руб. – 1 цикл (участникам 1-6-х спортивно-тренировочных сборов скидка 1000 руб.)

Группа №2

9500 руб. – 1 цикл (участникам 1-6-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 адрес 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. Медицинская страховка
2. Справка допуск к тренировочным сборам (Врачебно-физкультурный диспансер)

**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>