



## 7-е Спортивно-тренировочные сборы июнь-август 2015

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- форсированное изучение технических элементов
- повышение технической, физической и специальной базы спортсмена
- востановление 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           |

|                    |               |                      |
|--------------------|---------------|----------------------|
| <b>Группа №2</b>   | 10.00 – 11.00 | Лёд                  |
| <b>Группа №1</b>   | 15.00 – 16.00 | Лёд                  |
| <b>Группа №2</b>   | 16.00 – 17.00 | Лёд                  |
| <b>Группа №1-2</b> | 17.15 -18.15  | СФП, растяжка        |
| <b>Среда</b>       |               |                      |
| <b>Группа №1</b>   | 9.00 – 10.00  | Лёд                  |
| <b>Группа №2</b>   | 10.00 – 11.00 | Лёд                  |
| <b>Группа №1-2</b> | 11.15 -12.15  | ОФП, растяжка        |
| <b>Четверг</b>     |               |                      |
| <b>Группа №1</b>   | 8.15 – 8.45   | СТП                  |
| <b>Группа №1</b>   | 9.00 – 10.00  | Лёд                  |
| <b>Группа №2</b>   | 10.00 – 11.00 | Лёд                  |
| <b>Группа №1</b>   | 15.00 – 16.00 | Лёд                  |
| <b>Группа №2</b>   | 16.00 – 17.00 | Лёд                  |
| <b>Группа №1-2</b> | 17.15 -18.15  | СФП, растяжка        |
| <b>Пятница</b>     |               |                      |
| <b>Группа №1</b>   | 8.15 – 8.45   | СТП                  |
| <b>Группа №1</b>   | 9.00 – 10.00  | Лёд                  |
| <b>Группа №2</b>   | 10.00 – 11.00 | Лёд                  |
| <b>Группа №1</b>   | 15.00 – 16.00 | Лёд                  |
| <b>Группа №2</b>   | 16.00 – 17.00 | Лёд                  |
| <b>Группа №1-2</b> | 17.15 -18.15  | СФП, растяжка        |
| <b>Суббота</b>     |               | Кросс, СФП, растяжка |
| <b>Воскресенье</b> |               | 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](mailto: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. Медецинская 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](mailto:arkufsf@gmail.com)      Подробная информация : <http://vk.com/figureskatingsevastopol>