**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Президент Всероссийской федерации художественной гимнастики**

**И.А.Винер-Усманова**

**П О Л О Ж Е Н И Е**

**о проведении летних тренировочных сборов в "Летнем лагере сборной РФ в Хорватии"**

**"Summer RG RUS national team camp Croatia"**

1. **Общие положения**
	1. Настоящее Положение (далее - Положение) разработано в соответствии с Уставом Всероссийской федерации художественной гимнастки.
	2. Положение разработано с целью регламентации проведения тренировочных сборов (далее ТС).
	3. Положение направлено на повышения уровня спортивных результатов эффективности тренировочного процесса, путем создания максимально комфортных условий для занятий спортом.

# Цели и задачи проведения ТС

* 1. Тренировочные сборы проводятся для достижения следующих целей:
1. Спортивные:

а) совершенствование мастерства спортсменов;

б) подготовка к участию в соревнованиях

1. Оздоровительные:

а) проведение восстановительных процедур в периоды максимальных нагрузок;

б) всестороннее укрепление и охрана здоровья спортсменов.

* 1. Во время организации сборов решаются следующие задачи:

а) организация оптимального режима тренировочных занятий и восстановительных мероприятий, направленного на повышение работоспособности спортсменов;

б) организация быта и отдыха спортсменов, способствующего повышению эффективности тренировочного процесса;

в) формирование положительных взаимоотношений среди участников;

г) укрепления спортивных связей между спортивными организациями Российской Федерации и Европейского Союза.

# Место и сроки проведения ТС

* 1. Место размещения и проведения занятий: "OreBeach Club", 20250, Croatia, Orebic, Kralja Petra Kresimira IV br.141a. Зал на острове Корчула.
	2. Сроки проведения: группы формируются один раз в неделю по мере комплектования. Период с мая по сентябрь 2020 г.

# Условия допуска спортсменов для участия в ТС

* 1. К сборам допускаются спортсменки художественной гимнастки уровня начальной, предпрофессиональной и профессиональной спортивной подготовки.
	2. Каждая гимнастка - участник сборов должна иметь при себе:

а) паспорт (свидетельство о рождении);

б) медицинскую справку с допуском к участию в тренировочных сборах по художественной гимнастике;

в) страховой полис от несчастного случая/увечья/гибели.

#  Спортивный инвентарь

 Каждая гимнастка обязана иметь при себе спортивный инвентарь для осуществления спортивной деятельности:

* Утяжелители.
* Резину для фитнеса занятий.
* Наколенники.
* Предметы для занятий художественной гимнастикой.
* Гимнастическую форму.
* Музыку личных произвольных упражнений.

# Тренерский состав ТС:

Руководители смен: тренеры сборной команды России, заслуженные мастера спорта России, мастера спорта международного класса, в т.ч.: Горбулина Н.М., Кондакова Д.В. и др.

# Программа тренировочного сбора:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Группы начальной спортивной подготовки | Группы спортивного совершенствования |
| Разминка | + | + |
| Растяжка | + | + |
| Хореография | + | + |
| О.Ф.П. | + | + |
| С.Ф.П. | + | + |
| Трудности тела | + | + |
| Комбинации танцевальных шагов | + | + |
| Динамические элементы с вращениями |  | + |
| Трудности предмета | + | + |
| Акробатика |  | + |
| Восстановительные мероприятия, самостоятельные тренировки | + | + |
| Теоретическая подготовка | + | + |
| Психологическая подготовка |  | + |

# Расходы по проведению ТС:

Расходы по командированию, питанию, проживанию, проезду участниц и участию в ТС несут командирующие организации или представители гимнасток.

Стоимость одного дня ТС:

- Дети до 11 - 110 евро в сутки

- Дети старше 11 лет и взрослые - 160 евро в сутки

- Трансфер от/до аэропорта - 100 евро в каждую сторону на одного человека

- Услуги тренера, массажиста, хореографа, медицинские процедуры - стоимость обговаривается индивидуально

В стоимость ТС включены: стоимость проживания в отеле с трехразовым питанием, трансфером до тренировочного зала, пользование тренировочным залом по установленному графику

Оплата производится по безналичному расчету путем перечисления денежных средств на основании выставленного счета.

Отправка заявки является официальным согласием с пунктами настоящего Положения.