

Программа тренировочного сбора на каждый день

**I смена**

- 12 июня - День приезда (заезд после 14 час.)  
Мандатная комиссия для участников соревнований с 14:00 час.  
совещание тренеров, представителей, судей, всех участников сбора и участников соревнований в 20:00 час.
- 13 июня - С 9:30 опробование участников соревнований и первый тренировочный день для участников спортивных сборов (совмещение тренировочных занятий по плану сбора и опробование площадки для участниц по особому расписанию соревнований).
- 14 июня - 1 соревновательный день,  
тренировочные занятия, согласно программе сбора для всех участниц сбора, в том числе по особому расписанию для участниц соревнований.
- 15 июня- Второй соревновательный день (при необходимости проведения соревнования в 2 дня)  
Тренировочные занятия согласно программе сбора для всех участниц сбора, в том числе по особому расписанию для участниц соревнований.
- 16 июня - Тренировочные занятия согласно программе сбора.
- 17 июня - Выходной день
- 18 июня - Тренировочные занятия согласно программе сбора
- 19 июня - Тренировочные занятия согласно программе сбора
- 20 июня- Контрольные уроки по программе сбора:  
- предметная подготовка  
- акробатика  
- партерная гимнастика.  
Тренировочные занятия по характерной и классической хореографии согласно программе сбора.  
Сводная репетиция контрольного урока по характерной хореографии.
- 21 июня- Контрольный урок по характерной хореографии  
Сдача контрольных нормативов по Федеральным стандартам  
Награждение победителей и призеров сбора
- 22 июня Отъезд участников до 12 час.

**Примечание:**

*В один из календарных выходных дней встреча с Олимпийцами.*

Программа тренировочного сбора на каждый день

**II смена**

23 июня - День приезда (заезд после 14 час.)

Мандатная комиссия для участников соревнований с 14:00 час.  
совещание тренеров, представителей, судей, всех участников  
сбора и участников соревнований в 20:00 час.

24 июня - С 9:30 опробование участников соревнований и первый  
тренировочный день для участников спортивных сборов  
(совмещение тренировочных занятий по плану сбора и  
опробование площадки для участниц по особому расписанию  
соревнований).

25 июня - 1соревновательный день,

Тренировочные занятия, согласно программе сбора для всех  
участниц сбора, в том числе по особому расписанию для  
участниц соревнований.

26 июня- Второй соревновательный день (при необходимости проведения  
соревнования в 2 дня)

Тренировочные занятия согласно программе сбора для всех  
участниц сбора, в том числе по особому расписанию для  
участниц соревнований.

27 июня - Тренировочные занятия согласно программе сбора.

28 июня - Выходной день

29 июня - Тренировочные занятия согласно программе сбора

30 июня - Тренировочные занятия согласно программе сбора

01 июля- Контрольные уроки по программе сбора:

- предметная подготовка
- акробатика
- партерная гимнастика.

Тренировочные занятия по характерной и классической  
хореографии согласно программе сбора.

Сводная репетиция контрольного урока по характерной  
хореографии.

02 июля- Контрольный урок по характерной хореографии

Сдача контрольных нормативов по Федеральным стандартам

Награждение победителей и призеров сбора

03 июля Отъезд участников до 12 час.

*Примечание:*

*В один из календарных выходных дней встреча с Олимпийцами.*

Программа тренировочного сбора на каждый день

**III смена**

04 июля - День приезда (заезд после 14 час.)  
Совещание тренеров, представителей, всех участников сбора в 20:00 час.

05 июля - Тренировочный день согласно программе сбора.

06 июля - Тренировочные занятия, согласно программе сбора.

07 июля - Тренировочные занятия согласно программе сбора.

08 июля - Тренировочные занятия согласно программе сбора.

09 июля - Выходной день

10 июля - Тренировочные занятия согласно программе сбора

11 июля - Тренировочные занятия согласно программе сбора

12 июля- Контрольные уроки по программе сбора:  
- предметная подготовка  
- акробатика  
- партерная гимнастика  
- сдача контрольных нормативов по Федеральным стандартам  
-сводная репетиция по характерной хореографии

Тренировочные занятия по характерной и классической хореографии согласно программе сбора.

13 июля- Контрольный урок по характерной хореографии  
Сдача контрольных нормативов по Федеральным стандартам  
Награждение победителей и призеров сбора

14 июля Отъезд участников до 12 час.

*Примечание:*

*В один из календарных выходных дней встреча с Олимпийцами.*

Программа тренировочного сбора на каждый день

**IV смена**

- 15 июля - День приезда (заезд после 14 час.)  
Совещание тренеров, представителей, всех участников сбора и участников соревнований в 20:00 час.
- 16 июля - Тренировочный день согласно программе сбора
- 17 июля - Тренировочные занятия, согласно программе сбора
- 18 июля - Тренировочные занятия согласно программе сбора.
- 19 июля - Тренировочные занятия согласно программе сбора.
- 20 июля - Выходной день
- 21 июля - Тренировочные занятия согласно программе сбора
- 22 июля - Тренировочные занятия согласно программе сбора
- 23 июля- Контрольные уроки по программе сбора:  
- предметная подготовка  
- акробатика  
- партерная гимнастика  
- сдача контрольных нормативов по Федеральным стандартам  
-сводная репетиция по характерной хореографии  
- прием контрольных нормативов кандидатов в сборную ОФСОСРХГ «Авангард» по:  
- СФП  
- ОФП  
Тренировочные занятия по характерной и классической хореографии согласно программе сбора.
- 24 июля- Контрольный урок по характерной хореографии  
Сдача контрольных нормативов по Федеральным стандартам  
Награждение победителей и призеров сбора
- 25 июля Отъезд участников до 12 час.

**Примечание:**

*В один из календарных выходных дней встреча с Олимпийцами.*

Программа тренировочного сбора на каждый день

**V смена**

26 июля - День приезда (заезд после 14 час.)

Совещание тренеров, представителей, всех участников сбора и участников соревнований в 20:00 час.

27 июля - Тренировочный день согласно программе сбора

28 июля - Тренировочные занятия, согласно программе сбора

29 июля - Тренировочные занятия согласно программе сбора.

30 июля - Тренировочные занятия согласно программе сбора.

31 июля - Выходной день

01 августа - Тренировочные занятия согласно программе сбора

02 августа - Тренировочные занятия согласно программе сбора

03 августа -Контрольные уроки по программе сбора:

- предметная подготовка

- акробатика

- партерная гимнастика

- сдача контрольных нормативов по Федеральным стандартам

-сводная репетиция по характерной хореографии

Тренировочные занятия по характерной и классической хореографии согласно программе сбора.

04 августа -Контрольный урок по характерной хореографии

Награждение победителей и призеров сбора

05 августа -Отъезд участников до 12 час.

*Примечание:*

*В один из календарных выходных дней встреча с Олимпийцами.*

Программа тренировочного сбора на каждый день

**VI смена**

06 августа -День приезда (заезд после 14 час.)

Совещание тренеров, представителей, всех участников сбора и участников соревнований в 20:00 час.

07 августа -Тренировочный день согласно программе сбора

08 августа - Тренировочные занятия, согласно программе сбора

09 августа - Тренировочные занятия согласно программе сбора.

10 августа -Тренировочные занятия согласно программе сбора.

11 августа -Выходной день

12 августа - Тренировочные занятия согласно программе сбора

13 августа - Тренировочные занятия согласно программе сбора

14 августа -Контрольные уроки по программе сбора:

- предметная подготовка

- акробатика

- партерная гимнастика

- сдача контрольных нормативов по Федеральным стандартам

- сводная репетиция по характерной хореографии

- прием контрольных нормативов кандидатов в сборную

ОФСОО «Русь» по:

- СФП

- ОФП

Тренировочные занятия по характерной и классической хореографии согласно программе сбора.

15 августа -Контрольный урок по характерной хореографии

Награждение победителей и призеров сбора

16 августа -Отъезд участников до 12 час.

*Примечание:*

*В один из календарных выходных дней встреча с Олимпийцами.*