Приложение №1

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).

14июня - 1соревновантельный 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.*

Приложение №1

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 - 1соревновантельный 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.*

Приложение №1

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.*

Приложение №1

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 ОФСООСРХГ «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.*

Приложение №1

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.*

Приложение №1

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.*