СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ

ЦЕНТРА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ №1

с 4 по 10 января 2027

м. Пролетарская

м. Академическая

м. Марьино /Люблино

м. Отрадное

ЦХГ

№1

t.me/rgcenter1

www.rgcenter.ru

nashdomik@list.ru

+7 915 120-40-50

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивных сборов Центра Художественной Гимнастики N1 январь 2027 г.

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Повышение уровня спортивного мастерства;
- Развитие общей и специальной физической подготовки;
- Обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики.

II. МЕСТО И ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ

Даты проведения: с 04 по 10 января 2027г.

Место проведения:

Отделение № 1 – г. Москва, ул. Мельникова, д. 7, стр. 1, **м. Пролетарская**
Отделение № 2 – г. Москва, ул. Перерва, д. 52, стр.1, **м. Марьино/**
г. Москва, ул. Ставропольская, д. 43, **м. Люблино**
Отделение № 3 – г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 3 **м. Академическая**
Отделение № 4 – г. Москва, ул. Мусоргского, д. 3, **м. Отрадное**

III. ПРОГРАММА СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

- СФП;
- Предметная подготовка;
- Отработка элементов;
- ОФП;
- Растяжка;
- Партер;
- Индивидуальная работа с тренером
  (по предварительной записи и оплате)
- Постановка программ с хореографом-постановщиком
  (по предварительной записи и оплате)

Участники сборов будут разделены на группы, соответствующие уровню их подготовки и возрасту.

СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ
Центра художественной гимнастики N1

Расписание тренировочного процесса:
10:00 - 15:15

- в целях разделения потоков и разгрузки входной зоны, раздевалок, время начала и окончания тренировок у некоторых групп может быть смещено.
- если количество участников сбора превысит максимально возможное для тренировок в одну смену, возможно введение тренировочного процесса в две смены по расписанию:

1 смена 09.00-14.15
2 смена 14.45-20.00

Для каждой возрастной группы предусмотренно несколько перерывов:

- *Младшие возрастные группы – два перерыва по 20 минут*
- *Средние возрастные группы – один перерыв 15 минут*
- *Старшие возрастные группы – по решению тренерского состава*
- *Перерывы проходят организованно под присмотром ответственного тренера.*

IV. НАГРАЖДЕНИЕ

Все участники сборов награждаются памятными сувенирами и сертификатами участников.

V. ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОСТАВ

- Тренерский состав Центра художественной гимнастики N1
- Хореограф-постановщик упражнений для художественной гимнастики

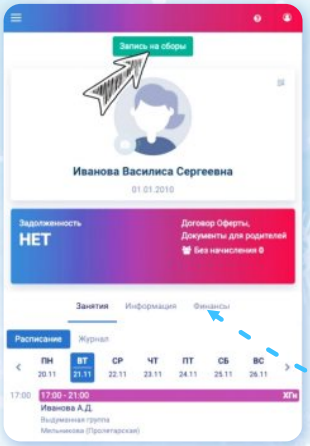
VI. СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ И СРОКИ ОПЛАТЫ

Для гимнасток ЦХГN1	Для гимнасток других спортивных школ и клубов	Срок оплаты до
15 000 руб.	18 000 руб.	15 декабря 2026 г.

- Перерасчет стоимости сборов, в случае отсутствия спортсмена на занятиях по любым причинам НЕ ПРОИЗВОДИТСЯ, в том числе при пропуске спортсменом одного или более занятий, вне зависимости от причин, повлекших такие пропуски, включая отсутствие спортсмена на занятиях по причине его болезни;
- Количество мест ограничено;
- Запись на индивидуальные тренировки и постановки упражнения производится и оплачивается на месте.

СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ
Центра художественной гимнастики N1

VII. ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ



для гимнасток ЦХГ№1

1. Подача заявки на участие в сборах через личный кабинет спортсмена.

2. Подтверждение от организаторов.

3. После подтверждения заявки в личном кабинете спортсмена будет активирована оплата за участие в сборах в графе «Финансы» «Начисления».

для гимнасток из других спортивных организаций

Гимнастки других спортивных организаций подают заявки на участие на почту
nashdomik@list.ru
В заявке (в свободной форме) должны быть указаны следующие данные:

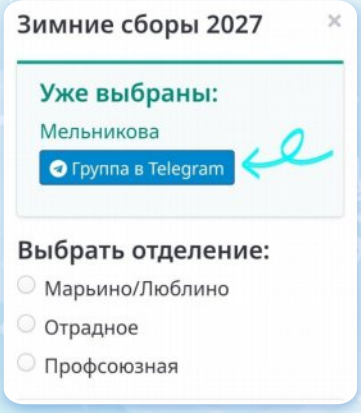
ФИО гимнастки	**Дата рождения (дд.мм.гггг)**	**Спортивная школа / Клуб**	**Контактный телефон,** на котором установлено приложение **Telegram**	**Место проведения:**
				Отд. №1 м. Пролетарская **Отд. №2** м. Марьино/м. Люблино **Отд. №3** м. Академическая **Отд. №4** м. Отрадное

Подтверждение заявки, а также информация об оплате сборов будут направлены ответным письмом вам на почту.

Информация о распределении гимнасток по группам, расписание, ФИО ответственного тренера группы и его контакты, а также вся другая важная организационная информация по сборам, будет опубликована в группах в Telegram примерно за 5-7 дней до начала смены.

Присоединиться к группе в Telegram можно сразу после подачи заявки на сборы, по ссылке, которая расположена в личном кабинете спортсмена под кнопкой:

Запись на сборы



VIII. РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ

1. Каждому участнику сборов для допуска к участию необходимы следующие документы:

- копия свидетельства о рождении;

- копия действующей страховки от несчастного случая, с указанием вида спорта художественная гимнастика, распространяющая свое действие на период организованных спортивных соревнований, тренировок, спортивных сборов по указанному виду спорта;

- справка от врача-педиатра об отсутствии противопоказании к занятиям художественной гимнастикой:

- если **справка из государственного бюджетного учреждения** здравоохранения (районной поликлиники) *- по форме, утвержденной приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н*
- если **справка из частной клиники** *- с обязательным указанием результатов ЭКГ- диагностики (в справке должно быть указано, что «ЭКГ в норме» или «ЭКГ по возрасту»)*

- ИЛИ медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО из спортивного диспансера, полученного в результате прохождения УМО

Гимнастки ЦХГ№1 проходят регистрацию на сборы в момент подачи заявки на сборы через личный кабинет спортсмена.

Гимнасткам других спортивных организаций для прохождения регистрации необходимо В ОДНОМ ПИСЬМЕ направить на адрес электронной почты **nashdomik@list.ru** все вышеперечисленные документы.

2. Сроки регистрации: до 15 декабря 2026г.

СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ
Центра художественной гимнастики N1

IX. ДОПУСК УЧАСТНИКОВ

1. К участию в спортивных сборах допускаются гимнастки 2021-2007 годов рождения после оплаты и регистрации.

2. Каждый участник должен иметь:

- ***сменную обувь для прохода на территорию спортивного зала и раздевалок***
- ***спортивную форму для занятий художественной гимнастикой / предметы для художественной гимнастики***
- ***резину***
- ***грузы***
- ***наколенники***

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

почта для отправки заявки на сборы:
nashdomik@list.ru

почта для отправки документов на регистрацию:
admin@rgcenter.ru

по другим вопросам:
8(915)120-40-50 **8(926)154-74-45**

Часто задаваемые вопросы по сборам:

1) Нужно ли родителям находиться с ребенком в течение всего тренировочного дня?
Нет, Вы приводите ребенка к началу тренировки и забираете его после ее окончания.

2) Можно ли давать с собой перекус?
Да, гимнасткам можно давать с собой легкий перекус (яблоко, морковь, йогурт и т.п.) в индивидуальном контейнере, и обязательно нужно давать с собой воду, также в индивидуальной бутылке.

3) Распределение гимнасток по группам.
В первый тренировочный день все гимнастки будут распределены в группы по возрасту. После первого и второго тренировочного дня, по решению тренерского состава, гимнастка может перейти в группу сильнее, либо слабее, в зависимости от своего личного уровня подготовки.

4) Возможно ли присоединиться к сборам чуть позже или закончить их раньше?
Да, возможно. Однако, стоимость сборов от количества посещаемых тренировочных дней не меняется.

5) Информирование.
Примерно за 7 дней до начала смены мы сформируем группу в Telegram, в которой опубликуем информационное письмо по общим вопросам. Так же, Вам будут предоставлены списки распределения гимнасток по группам.

6) Присутствие родителей на тренировке.
Родители не допускаются в зал во время тренировок.
Фото и видео съемка тренировочного процесса строго запрещены.

7) Можно ли выбрать смену для тренировок: утреннюю или вечернюю?
Гимнастки распределяются по группам и, соответственно, по сменам (утро/вечер) по решению тренерского состава таким образом, чтобы все гимнастки могли работать на площадке с максимальным комфортом и эффективностью.

СБОРЫ
Центра Художественной гимнастики N1

это

ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ

влюблённый в своё дело
и заинтересованный
в результате гимнасток

НА НАШИХ СБОРАХ

нет "своих" и "чужих",
на наших сборах -
ВСЕ СВОИ!

СИСТЕМА МОТИВАЦИИ

которая помогает
гимнасткам, даже в сложные
моменты, достигать ещё
больших результатов

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПЛОЩАДКИ

благодаря которым сборы
проходят максимально
результативно

КОМАНДА ОРГАНИЗАТОРОВ

учитывает каждую деталь,
чтобы тренировочный
процесс проходил
четко и слаженно

МЫ ВСЕГДА ОТКРЫТЫ И ДОСТУПНЫ

На протяжении всех сборов
наша команда оказывает
информационное
сопровождение и отвечает
на актуальные вопросы

НАШ ДЕВИЗ:

**Всё - что делается на сборах,
делается в интересах гимнастки**