

Информация для участников летних танцевально-тренировочных сборов 2015

Добавил(а) Антон Межуев
16.06.15 11:07

Общая информация по месту проведения, адрес, сроки:

Место проведения - Санаторий "Лесная опушка", расположен в 80 км от Москвы по Симферопольскому шоссе, в Серпуховском районе, на берегу реки Ока, в сосновом бору, вблизи Приокско-Тerrasного заповедника.

Даты проведения:

01.08.2015– 12.08.2015. Первый заезд, заезд к 13.00, в день отъезда родители к 9:30, выезд до 12.00 (освободить номер, сдать ключи).

06.08.2015 – 17.08.2015. Второй заезд, заезд к 13.00, выезд до 11.00

Стоимость участия в сборах (проживание, питание, занятия) – 22000р. Дети младше 10-ти лет только в сопровождении родителей. Стоимость проживания и питания для сопровождающего – 17000р. Сдаем деньги до 31 мая.

Как проехать:

Фактическое место нахождения оздоровительного учреждения: Московская область, Серпуховской район, деревня Лужки.

Описание маршрута проезда до оздоровительного учреждения (общественным и личным транспортом):

- на электричке с Курского вокзала г.Москвы до ст.Серпухов, далее авт. № 47 до ост.

Информация для участников летних танцевально-тренировочных сборов 2015

Добавил(а) Антон Межуев
16.06.15 11:07

«Санаторий», авт. № 126, 28, 33,101 до ост. «д.Лужки» , пешком 15 мин.

- на личном автотранспорте: Симферопольское шоссе трасса М2 до указателя «Серпухов, Данки» поворот НАПРАВО, через 2 км д.Борисово, в деревне указатель «ЛУЖКИ» поворот НАЛЕВО, 4,5 км до указателя «Сан. Лесная опушка»

Распорядок дня

Медпункт в доме отдыха

Родители и танцоры обязаны предупредить тренеров о существующих травмах, хронических заболеваниях и о запрещенных нагрузках.

Вещи, необходимы с собой

- обязательно:

- Необходимое количество смены белья
- Средства гигиены (мыло, шампунь и т.д.)
- Все для бассейна (шапочка, тапочки, купальник-плавки, полотенце, нарукавники)
- Наручные часы
- Обувь танцевальная для зала
- Обувь спортивная для зарядки (кроссовки!! По размеру!! НЕ новые!!)

Информация для участников летних танцевально-тренировочных сборов 2015

Добавил(а) Антон Межуев
16.06.15 11:07

- Балетки или чешки ПО РАЗМЕРУ
- Куртка от дождя
- Теплая одежда и теплые носки
- Конкурсная одежда (устраиваем закрытие сборов)
- Документы для ребенка - копия свид. о рождении, справка в бассейн, справки от терапевта общ. формы, как в пионерлагерь, справка о контактах, копия страхового полиса, список запрещенных продуктов и лекарств, если таковые имеются
- Документы для взрослого – копия паспорта, копия страхового полиса, справка в бассейн
- Эластичный бинт
- Пластырь
- Кружка пластиковая
- Коврик для растяжки
- Утяжелители для рук

- Можно брать мячи, бадминтон, настольный теннис и т.д.

Правила поведения на сборах и последствия их нарушения

- четко соблюдать распорядок дня (подъем, тренировки, отбой)
- посещение столовой: вход и выход организованно, одновременно
- посещение бассейна – строго в своей группе
- прогулки вглубь территории и на игровые площадки – только с разрешения тренеров
- выход за территорию запрещен
- запрещены: любые газированные напитки, чипсы, сухарики и т.д.
- запрещено употребление жвачки во время любых тренировок и подвижных игр
- умывание, мытье после тренировок в обязательном порядке.
- употребление пищи в столовой - обязательно на 80%. С капризами – свободны и

Добавил(а) Антон Межуев
16.06.15 11:07

отправляемся домой. У тренеров хватает забот, кроме тех, как заниматься уговорами.

Возможность приезда родителей – необходимости нет. Если приезжаете, то без ущерба режима тренировок ребенка.

Присутствие родителей в зале во время тренировок строго по договоренности с тренерами.

разрешенные продукты с собой:

- Соки, морсы в маленьких упаковках (на 1 раз)
- Печенье, вафли и т.д.
- Мармелад
- Кофеты (карамель)
- Батончики мюсли
- Сухофрукты
- Орехи НЕ соленые

Информация для участников летних танцевально-тренировочных сборов 2015

Добавил(а) Антон Межуев
16.06.15 11:07

- Фрукты (апельсины, мандарины, яблоки)

запрещенные продукты с собой:

- Чипсы
- Сухарики
- Газированные напитки
- Жвачка
- Любые портящиеся продукты (сыр, колбаса, йогурты и другие кисломолочные продукты)
- Скоропортящиеся фрукты и ягоды