

Информация для участников летних танцевально-тренировочных сборов 2016

Добавил(а) Межуев Антон
17.07.16 14:02

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:

01.08.2016– 12.08.2016. Первый заезд, заезд к 13.00, в день отъезда родители к 9:30, выезд до 12.00 (освободить номер, сдать ключи).

07.08.2016 – 18.08.2016. Второй заезд, заезд к 13.00, выезд до 12.00. Родители приезжают самое позднее к 11:00.

Стоимость участия в сборах (проживание, питание, занятия) – 24000р. Стоимость участия на полный срок - 37000р. 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):

Информация для участников летних танцевально-тренировочных сборов 2016

Добавил(а) Межуев Антон
17.07.16 14:02

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

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

Информация для участников летних танцевально-тренировочных сборов 2016

Добавил(а) Межуев Антон
17.07.16 14:02

- Обувь спортивная для зарядки (кроссовки!! По размеру!! НЕ новые!!)
- Балетки или чешки ПО РАЗМЕРУ
- Куртка от дождя
- Теплая одежда и теплые носки
- Одежда для занятий. Мальчики обязательно брюки (х/б) и майки (или заправленная футболка в обтяжку). Девочки юбка по программе.
- 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
- Внимание к документам – без наличия оных по списку, отправим в Москву за ними.
- Эластичный бинт

Информация для участников летних танцевально-тренировочных сборов 2016

Добавил(а) Межуев Антон
17.07.16 14:02

- Пластырь
- Кружка пластиковая
- Коврик для растяжки
- Утяжелители для рук
- Можно брать мячи, бадминтон, настольный теннис и т.д.

Правила поведения на сборах:

- 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 или взрослых. В любом случае тренеры должны быть в курсе местонахождения ребенка.
- 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 отправляемся домой. У тренеров хватает забот, кроме тех, как заниматься уговорами.

Возможность приезда родителей – необходимости нет. Можно приехать, но без ущерба режима тренировок ребенка.

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

В этом году мы проводим сборы вместе с филиалом ТСК «Динамо». Некоторые тренировки будут совместные, некоторые отдельные. Тренеры "Динамо" Мария Вадимовна и Игорь Сергеевич имеют одинаковый статус с тренерами нашего клуба. Любое замечание или требование этих тренеров должно неукоснительно выполняться.

разрешенные продукты с собой:

- Соки, морсы в маленьких упаковках (на 1 раз)

Информация для участников летних танцевально-тренировочных сборов 2016

Добавил(а) Межуев Антон
17.07.16 14:02

- Печенье, вафли и т.д.
- Мармелад
- Конфеты (карамель)
- Батончики мюсли
- Сухофрукты
- Орехи НЕ соленые
- Фрукты (апельсины, мандарины, яблоки)

запрещенные продукты с собой:

- Чипсы
- Сухарики
- Газированные напитки

Информация для участников летних танцевально-тренировочных сборов 2016

Добавил(а) Межуев Антон
17.07.16 14:02

- Жвачка

- Любые портящиеся продукты (сыр, колбаса, йогурты и другие кисломолочные продукты)

- Скоропортящиеся фрукты и ягоды