



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Рязанского областного
регионального отделения ОФ-СОО
«Всероссийская Федерация Самбо»

Г.В. Трушина
«28» февраля 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ РО «СШОР «Родной
край-Спорт»

В.А. Сиротин

«28» февраля 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении тренировочных сборов

1. Цели и задачи

1. Тренировочные сборы проводятся в целях:
 - повышения уровня спортивного мастерства;
 - повышения тактико-технического мастерства, совершенствования индивидуальной техники;
 - укрепления дружественных связей между спортсменами и тренерами, формирования благоприятного психологического климата среди спортсменов.

2. Сроки и место проведения

1. Тренировочные сборы проводятся с **08.03.2020 г.** по **10.03.2020 г.**
2. Место проведения: г. Рязань, ул. Трудовая, д.3, ГАУ РО «СШОР «Родной край-Спорт».

3. Организаторы

1. Руководство подготовкой и проведением тренировочных сборов осуществляет ГАУ РО «СШОР «Родной край-Спорт».
2. Непосредственное руководство проведением тренировочных сборов осуществляет тренер Андрей Александрович Виноградов, телефон: 8-962-394-90-02.

4. Участники

1. Участники тренировочных сборов: юноши 2004-2006 гг. р., прошедшие медицинский осмотр и допущенные до прохождения тренировочных сборов без ограничений.
2. Заявки на участие в тренировочных сборах, заверенные подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью представляются тренеру, ответственному за проведение тренировочных сборов.
3. Участие команд подтверждается до 06 марта 2020 г. по электронной почте: **sambo@rksport.ru**, телефон: **8 (4912) 27-56-69**.

5. Программа проведения

1. Расписание тренировочных занятий:
8, 9 марта:
 - 1 тренировка 10:00-12:00
 - 2 тренировка 17:00-19:00**10 марта:**
 - 1 тренировка 10:00-12:00
 - 2 тренировка 18:00-20:00
2. План тренировочных занятий прилагается.

6. Финансирование

1. Проезд к месту сборов и обратно, питание, обеспечение экипировкой и размещение участников за счет командирующих организаций, затраты на организацию проведения тренировочных сборов несет ГАУ РО «СШОР «Родной край-Спорт».
2. Заявки на размещение в гостинице ГАУ РО «СШОР «Родной край-Спорт» принимаются только по электронной почте: **rksbor@yandex.ru** до **03 марта 2020 г.** Контактный телефон гостиницы: **+7(4912)25-06-27, +7-910-610-13-89 Михаил Алексеевич.**

Дата/время тренировки	8 марта	9 марта	10 марта
10.00-12.00		Партер 3*5мин Стойка(в 2 смены) 5*5мин	Партер 3*5мин Стойка(в 2 смены) 6*5мин
17.00-19.00	Партер 4*5мин Стойка (в 2 смены) 4*5 мин	Партер 2*5 мин Стойка(в 2 смены) 6*5 мин	Партер 2*5мин Стойка(в 2 смены) 6*5мин