

П О Л О Ж Е Н И Е
О проведении Открытого тренировочного лагеря по самбо и дзюдо
среди спортсменов старше 17 лет.
4-6 января 2016 года.

I. Цели и задачи

1. Популяризация борьбы самбо и дзюдо.
2. Повышение мастерства спортсменов.
3. Пропаганда здорового образа жизни.

II. Руководство тренировочного лагеря

Старший тренер	-	Фунтиков П.В.
Тренеры:	-	Павлов Д.А., Дроков А.Н., Жилиев Д.С.

III. Участники

К участию в тренировочном мероприятии допускаются спортсмены старше 17 лет имеющие спортивное звание КМС и выше(самбо, дзюдо), предоставившие заявку с допуском врача или справку о прохождении врачебно-физкультурного диспансера.

Предварительные заявки просьба прислать на электронную почту **denis-judo@mail.ru** до **20 декабря 2016** года.(спортсмены не приславшие предварительную заявку допущены до тренировок не будут)

IV. Сроки и место проведения

Тренировочное мероприятие проводятся **4-6 января 2016 г.** в Новом комплексе Центра спорта и образования «Самбо-70».

Адрес: Москва ул. Академика Виноградова, дом 4Б.

Проезд от станции метро Теплый Стан, Тропарево или Юго-Западная до остановки

"Клуб Самбо-70".Автобусы: 144, 281, 227, маршрутное такси 58в.

Начало тренировок: **4 января в 17.00.**

5 января в 11:00 и 17:00

6 января в 11:00 и 17:00

V. Дополнения

Во время проведения тренировочного мероприятия ГБОУ Центра спорта и образования «Самбо-70»

Москомспорта **питанием и проживанием** обеспечивать не будет.

Телефон для справок 89067722514 – Павлов Денис

В связи с тем, что Центр спорта и образования «Самбо -70» является детским учреждением
убедительно просим вас переобуться в сменную обувь.
Заранее большое спасибо.

VI. Программа тренировок

4 января 2016 (понедельник)	17:00 – 19:30 (Новый комплекс)	10' разминка 10' учикоми 6 x 5' – борьба в партере или 40' в 4-ках (2'-отрезками) борьба в партере 2 x 5' – борьба стоя
5 января 2016 (вторник)	11:00 – 13:00 (Новый комплекс) 17:00 - 19:00 (Новый комплекс)	10' разминка 10' – индивидуальная техника 2 x 5' борьба в партере 4 x 5' борьба стоя 2 x 5' борьба в партере 10' разминка 10' – индивидуальная техника 7 x 5' борьба стоя 3 x 3' борьба в партере
6 января 2016 (Среда)	11:00 – 13:00 (Новый комплекс) 17:00 - 19:00 (Новый комплекс)	10' разминка 10' – индивидуальная техника 3 x 5' борьба в партере 4 x 5' борьба стоя 10' разминка 10' – индивидуальная техника 3 x 3' борьба в партере 7 x 5' борьба стоя

**В связи с тем, что Центр спорта и образования «Самбо -70» является детским учреждением
 убедительно просим вас переобуваться в сменную обувь.
 Заранее большое спасибо.**