

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ "СИНЯЯ СОПКА"

тренировочный период: **зима**, сезон 2019-2020 гг.

Наименование программы тренировок	Описание программы	Тренер/инструктор	Стоимость	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	
Спортивная школа лыжи:	6+. Круглогодичная подготовка. ОФП/РОЛИКИ/БАТУТ		мес. 3000						Доп. тренировки (БС, трасса/техника) по назначению 10:00-12:00		
Начальная группа		Шестопалов В.		19:30-20:30	свободное катание	19:30-20:30	свободное катание	19:30-20:30			
Средняя группа		Шестопалова Л./Шейхот М./Шейхот А.		18:30-20:00 (упр. нов.)		18:30-20:00 (упр.,своб.)		18:30-20:00 (трасса)			
Старшая группа		Шестопалова Л./Шейхот М./Шейхот А.		20:00-21:30 (упр.)		20:00-21:30 (упр.)		20:00-21:30 (трасса)			
Спортивная школа сноуборд:	8+. Круглогодичная подготовка. ОФП/РОЛИКИ/БАТУТ	Артюхов А.	мес. 3000								
Начальная группа				19:00-20:00	свободное катание	19:00-20:00	свободное катание	19:00-20:00			
Старшая группа				20:00-21:00		20:00-21:00		20:00-21:00			
СНЕГОВИЧКИ	4+. Группы выходного дня для малышей на горных лыжах.		500 тренировка								
Катающиеся, от 6+		Шестопалова Л.							10:10-11:10	10:10-11:10	
Начинающие, 4-5 лет		Шестопалова Л.								11:20-12:20	11:20-12:20
Начинающие, от 6+		Шестопалов В.								12:30-13:30	12:30-13:30
Катающиеся, 5-6 лет		Шестопалова Л.								16:10-17:10	16:10-17:10
СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ ВЫЕЗДНЫЕ	26 октября - 04 ноября 2019 Амут				23-29 марта 2020 Амут/Холдоми/Арсеньев/Южно-Сахалинск						
СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ СИНЯЯ СОПКА	26-28 декабря 2019			23-25 января 2020			20-22 февраля 2020				
СОРЕВНОВАНИЯ СИНЯЯ СОПКА	29 декабря 2019 (СБ) (GS боне) Первенство СШ «Синяя сопка» (горные лыжи/сноуборд. Дети) 08 февраля 2020 (СБ) (GS боне) Открытый Чемпионат и Первенство АГО, День зимних видов спорта (горные лыжи, 8-15 лет) 15 февраля 2020 (СБ) Детские городские соревнования (горные лыжи, от 5 до 12 лет) 01 марта 2020 (СБ) (GS) Первенство АГО среди ветеранов и любителей (все возрастные группы 16 лет и старше)										
СОРЕВНОВАНИЯ ПРИМОРСКИЙ КРАЙ	28-29 января 2020 Кубок Приморского края, г. Арсеньев, с 8 лет 25-27 февраля 2020 Чемпионат ПК, г. Арсеньев, с 8 лет										
СОРЕВНОВАНИЯ ОБЩЕРОССИЙСКИЕ	По назначению.										

Наименование программы тренировок	Описание программы	Тренер/инструктор	Стоимость	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
RACE CLUB (взрослые/горные лыжи)	18+. Любой уровень. Упражнения на совершенствование техники катания, прохождение трассы слалома гиганта.	По назначению.	1000/тренировка мес. 6000	20:00-21:30 (техника/УС)		20:00-21:30 (техника/УС)		20:00-21:30 (трасса/УС)		
RACE KIDS (дети/горные лыжи)	8+. Уверенно катающиеся, юниоры. Упражнения на совершенствование техники, прохождение трассы слалома гиганта.	По назначению.	1000/тренировка (либо трасса, либо техника), мес. 6000						10:00-12:00 (трасса/БС) 13:00-14:00 (техника/УС)	
ТРАССА	8+ (дети/катающиеся). 18+ (взрослые/ катающиеся) . Прохождение трассы слалома гиганта.	Шейхот М.	1000/тренировка						10:00-12:00 (трасса/БС)	
МАСТЕР-КЛАССЫ (горные лыжи/сноуборд)	12+ Бесплатный мастер-класс для всех желающих. Деление на две группы. <u>Умение подниматься на подъемнике - обязательно!</u> Время занятий 10:00-11:00.	По назначению.	бесплатно				02.01.2020 10:00-11:00	03.01.2020 10:00-11:00	04.01.2020 10:00-11:00	

УС- учебный склон БС - большой склон

Внимание! В расписании возможны изменения в связи с погодными условиями или выходными/праздничными днями. Обо всех изменениях тренер будет предупреждать заранее. Стоимость спортивных сборов рассчитывается за 3 недели до намеченного выезда.