

## Распорядок спортивного лагеря «ПЛОТИК 2020»

### Приезд и отъезд:

*Адрес пансионата:* Московская область, Одинцовский р-н, г. Звенигород, дер. Волково, пансионат «Солнечная поляна».

*Отъезд:* 15 августа в 14:00 на автобусе от 10 мкрн Куркино (ул. Ландышева, д.14).

*Приезд:* 29 августа в 17:30 на автобусе к 10 мкрн Куркино (ул. Ландышева, д.14).

### Питание:

- Питание – порционное, три раза в сутки
- Питание в день заезда: ужин
- Питание в день выезда: завтрак и обед
- Индивидуальное питание организуется через главного тренера Зарубину Е.М.

### Распорядок дня:

Время мероприятия	Время встречи в холле	Мероприятие
8:00 – 8:25		Подъём, заправка кроватей, время личной гигиены
8:30 – 9:00	8:25 – 8:30	Зарядка
9:45 – 10:30	9:40 – 9:45	Завтрак
12:00 – 13:00	11:40 – 11:45	Бассейн (в разгрузочный день)
11:00 – 13:00	10:40 – 10:45	Утренняя тренировка
13:45 – 14:15	13:40 – 13:45	Обед
15:00 – 16:30		Тихий час
17:00 – 19:00	16:40 – 16:45	Вечерняя тренировка
19:45 – 20:15	19:40 – 19:45	Ужин
20:15 – 22:00	20:10 – 20:15	Кинозал
22.00 – 22:30		Время личной гигиены, душ, подготовка ко сну
22:30		Отбой

### Расписание тренировок:

Число	День недели	Спортивные мероприятия
15.08.2019	Сб	17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
16.08.2019	Вс	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
17.08.2019	Пн	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
18.08.2019	Вт	12:00 – 13:00 бассейн
19.08.2019	Ср	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
20.08.2019	Чт	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
21.08.2019	Пт	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
22.08.2019	Сб	12:00 – 13:00 бассейн
23.08.2019	Вс	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
24.08.2019	Пн	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
25.08.2019	Вт	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
26.08.2019	Ср	12:00 – 13:00 бассейн
27.08.2019	Чт	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке) 17:00 - 19:00 тренировка в зале (или на площадке)
28.08.2019	Пт	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке)
29.08.2019	Сб	11:00 - 13:00 тренировка в зале (или на площадке)

### **Посещения:**

Разгрузочные дни выделены в расписании тренировок желтым. В эти дни тренировок нет, организуется бассейн. Эти дни удобны для Вашего посещения. Просьба при посещении в другие дни учитывать тренировочный процесс. Убедительная просьба не привозить большое количество нездоровой пищи (чипсов, шоколадок, печенья, ...).

22 августа будет организован шашлык, приглашаем родителей!

### **Документы:**

Все документы необходимо передать главному тренеру в день заезда.

- Копия свидетельства о рождении ребенка (копия паспорта ребенка, достигшего 14 лет)
- Копия полиса ОМС ребенка,
- Копия паспорта одного из родителей
- Медицинская справка 079/У
- Медицинская справка об отсутствии контактов с инфекционными больными (взять за 3 дня до отъезда в лагерь)