

УТВЕРЖДАЮ

Директор Областного бюджетного
учреждения «Региональный
Центр спортивной подготовки по дзюдо
Челябинской области имени А.Е.Миллера»



И.В. Першин

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор
Челябинской областной общественной
организации «Федерация дзюдо»



Е.М. Шестаков

Положение

о проведении учебно-тренировочного мероприятия
(тренировочный лагерь)
среди юношей и девушек до 18 лет

Дата проведения: с 08.04 по 10.04.2024 г.

Место проведения: ОБУ «РЦСП по дзюдо Челябинской области имени А.Е. Миллера»,
г. Челябинск, Университетская набережная 22в

Задачи проведения учебно-тренировочного мероприятия:

- развитие и укрепление дружеских связей между коллективами и организациями городов России, ближнего и дальнего зарубежья, развивающих дзюдо;
- приобретение практического опыта в поединках;
- повышения уровня спортивного мастерства спортсменов.

Программа:

07 апреля 2024 г. (воскресенье) – День приезда	
14:00–18:00	Расселение участников (согласно Приложения)
08 апреля 2024 г. (понедельник)	
09:30 – 11:00	Разминка – 15 мин Учикоми – 15 мин Рандори лежа – 4*4 мин (отдых 2 мин) Рандори в стойке – 5*4 мин Работа с личным тренером
15:00 – 16:30	Разминка – 15 мин Учикоми – 10 мин Техники в стойке – 10 мин Рандори лежа – 2*4мин (отдых 2 мин) Рандори в стойке – 6*4 мин Работа с личным тренером
09 апреля 2024 г. (вторник)	
09:30 – 11:00	Разминка – 15 мин Учикоми – 10 мин Рандори лежа – 3*4 мин (отдых 3 мин) Рандори в стойке с преследованием в партере (соревновательный формат) – 6*4мин (в два подхода) Работа с личным тренером
15:00 – 16:30	Разминка – 15 мин Учикоми – 10 мин Рандори в стойке с преследованием в партере – 5*4мин (в два подхода) Работа с личным тренером
09 апреля 2024 г. (вторник) – День отъезда	

Список гостиниц

Наименование гостиницы	Адрес, телефон гостиницы в Челябинске	Время следования до места проведения семинара
Планета	ул. Молодогвардейцев, д. 37Б 8(351)-700-74-04	2 остановки на транспорте (пешком 30 мин)
Холидей Инн (Holiday Inn)	ул. Университетская Набережная, д. 18 тел. 8-982-325-28-98	300 метров (пешком 3 мин).
Северокрымская	Северокрымский переулок, д. 14 тел. 8(351)-734-77-04	700м, 7 минут пешком
Хостел, мини-гостиница «Бумеранг»	ул.Братьев Кашириных,87А Тел. 8-908-045-29-14	600м, пешком 6 мин
БУТИК-ОТЕЛЬ «ТИШИНА»	ул. Труда, д. 197, тел. 8(351) 223-53-70	1,5 км: пешком – 16 мин., на маршрутном такси 1 остановка – 5 мин.)
Алмаз	ул. Лесопарковая, д. 15, тел. 8-951-451-33-49	такси 14минут, маршрутное такси 35 мин, пешком 40 мин
Солнечная	ул. Худякова, д. 18, тел. 8(351)230-03-05	такси 15 минут, маршрутное такси 40 мин, пешком 42 мин