**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О проведении учебно-тренировочного мероприятия сборной команды Удмуртии до 15 лет.**

1. Цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия:

* Подготовка спортсменов для успешного выступления на ПФО до 15 лет в 2017 году.
* Повышение спортивного мастерства, установление и укрепление связи между спортсменами и городами.

1. Время и место проведения:

Учебно-тренировочное мероприятие проводится на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Радуга» г. Самара с 3 по 9 января 2017 г.

171 км. Трассы г. Самара- г. Дмитров в районе села Старый буян (имеется указатель).

Руководитель мероприятия – старший тренер мужской сборной Удмуртской Республики по дзюдо – Али Юрьевич Гуляев.

Все вопросы по размещению – Максим Викторович Алямкин тел. 8-964-979-88-99

Ответственность за питание и безопасность участников УТС несет руководство СОК «Радуга»

Все **заявки** принимаются на электронную почту [alyamkin\_maksim@mail.ru](mailto:alyamkin_maksim@mail.ru) до **15 декабря** 2016 года. Обратившимся позже места не гарантируются.

Для участия в мероприятии приглашаются спортсмены 2004 г.р. и старше, имеющие спортивную подготовку не менее 3 разряда.

Проживание и питание 1200 руб. в сутки.

**План УТС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3.01.17 | 18:00-20:00 | Размещение |
| 4.01.17 | 7:30-8:45  10:30-12:30  17:00-19:00 | Учебная работа на татами  Ката  Рандори |
| 5.01.17 | 7:30-8:45  10:30-12:30  17:00-19:00 | Учебная работа на татами  ОФП обучение базовым упражнениям  Рандори |
| 6.01.17 | 7:30-8:45  10:30-12:30  13:30-21:00 | Учебная работа на татами  Силовая тренировка  Активный отдых |
| 7.01.17 | 7:30-8:45  10:30-12:30  17:00-19:00 | Учебная работа на татами  ОФП обучение базовым упражнениям  Рандори |
| 8.01.17 | 7:30-8:45  10:30-12:30  13:30-21:00 | Учебная работа на татами  Игровая тренировка  Активный отдых |
| 9.01.17 | 7:30-8:45  10:30-12:30  17:00-19:00 | Учебная работа на татами  Рандори  Рандори |

Время тренировок может быть изменено.