


## 12. Распорядок дня:

8:00. Подъем  
8:00–8:45. Зарядка  
8:45–8:55. Водные процедуры  
9:00–9:30. Завтрак  
9:30–10:30. Свободное время  
10:45–12:45. Дневные тренировки  
13:00–13:30. Обед  
13:30–16:00. Тихий час  
16:30–18:30. Вечерние тренировки  
19:00–19:30. Ужин  
19:30–21:30. Свободное время  
21:30–21:50. Водные процедуры  
22:00. Отбой  
22:30. Глубокий сон 😊



## 13. Вся информация о летних сборах доступна на сайте Федерации ДЗЮДО ЗАО г. Москвы: [judo-zao.ru/vot4ina](http://judo-zao.ru/vot4ina)

 Фотографии и видео тренировочных дней будут выкладываться (по возможности) в группе Вконтакте: [vk.com/vot4ina](https://vk.com/vot4ina)

Спортивные сборы — это очень интересно и увлекательно! Ребята живут одним коллективом, объединенным общими целями и интересами. Во время сборов ребята лучше знакомятся друг с другом, и коллектив становится единой командой.

Насыщенные и разнообразные тренировки позволяют повышать уровень своей спортивной подготовленности, и именно после сборов многие юные спортсмены начинают занимать призовые места на соревнованиях и переходят на лидерские позиции в своей возрастной группе.

[vk.com/vot4ina](https://vk.com/vot4ina)

# СПОРТИВНАЯ БАЗА Федерации ДЗЮДО ЗАО г. Москвы

## «Вотчина»

Костромская область, г. Нея



Спортивная база «Вотчина» — живописное место на берегу лесного озера, включающая два деревянных дома, спортивный городок, русскую баню и спортивный зал.

Спортивная база «Вотчина» — это ежедневные регламентированные занятия спортом, зарядка на свежем воздухе в сосновом лесу и на спортивных площадках, тренировки по дзюдо в спортивном зале, участие в различных мероприятиях.



Спортивная база «Вотчина» расположена в Костромской области недалеко от города Нея вдали от промышленных объектов и массового скопления людей, где дышится легко и свободно. Хвойные эфирные масла, вековые высокие сосны, веселый щебет разных видов птиц, лесная прохлада — вот тот сказочный мир, в который попадает каждый, кто приезжает в «Вотчину» тренироваться, отдыхать и набираться сил.

[vk.com/vot4ina](https://vk.com/vot4ina)

# Летние сборы 2018 г.

**Спортивные сборы** — это многодневные оздоровительно-тренировочные мероприятия, которые совмещают в себе занятия спортом и активный отдых (баня, рыбалка, ягоды, грибы).

## 1. Место проведения:

Костромская область, г. Нея (спортивная база «Вотчина» Федерации ДЗЮДО ЗАО г. Москвы; функционирует с 2005 года)  
Координаты GPS: 58°20'00.4"N 43°57'16.3"E (58.333444, 43.954528).

## 2. Продолжительность смены: 21 день.

## 3. Отъезд: 3 июня 2018 г. (воскресенье).

Поезд Москва – Абакан № 068ЫА, вагон № 4, отправление в 23:05.  
Сбор в 22:00 на Ярославском вокзале у памятника В.И. Ленину.

## 4. Приезд: 24 июня 2018 г. (воскресенье).

Поезд Владивосток – Москва № 099ЭГ, вагон № 12, прибытие в 11:13 на Ярославский вокзал.

## 5. Необходимые документы.

Сдать до 9 апреля 2018 г. (для покупки билетов на поезд):

- копию свидетельства о рождении или паспорта РФ (с 14 лет).

Сдать до 25 мая 2018 г.:

- копию страхового полиса ОМС;
- справка от педиатра об отсутствии противопоказаний к пребыванию на спортивных сборах.

Сдать непосредственно перед отъездом на вокзал (берутся не ранее, чем за 3 дня до даты отъезда):

- справка об отсутствии контактов с заболеваниями;
- данные о результатах анализа на кишечную группу;
- справка от стоматолога.

## 6. Питание: 4-х разовое (завтрак, обед, ужин + второй ужин).

## 7. Стоимость: 33000 рублей (сдать до 25 мая 2018 г.).

## 8. Телефоны организаторов:

- 8 925 03-444-27, Алексей Сергеевич.
- 8 915 083-69-16, Евгений Сергеевич.
- 8 916 583-32-35, Евгений Геннадьевич.
- 8 906 737-32-67, Александр Иванович.

## 9. Информация о тренерах:

**Архипов Алексей Сергеевич**, 1 дан, образование высшее (РГУФКСМиТ, аспирантура). Старший тренер по дзюдо ФОК «Юбилейный».

**Архипов Евгений Сергеевич**, 1 дан, мастер спорта РФ, образование высшее (МИФКиС). Президент Федерации ДЗЮДО ЗАО г. Москвы.

**Базенин Евгений Геннадьевич**, 1 дан, образование среднее специальное (ЦО «Спарта», с отличием).

## 10. Список необходимых вещей:

- кимоно (куртка, штаны) + пояс;
- спортивная одежда и обувь для тренировок;
- одежда и обувь для повседневной носки и в дорогу;
- шлепанцы;
- носки (обычные и теплые), трусы;
- умывальные принадлежности, полотенце и мочалка для душа;
- резиновые сапоги.

## 11. Медикаменты. Если у ребенка есть какие-либо заболевания, не препятствующие участию в сборах, дайте ему с собой необходимый набор лекарств и обязательно сообщите об этом тренеру!

**Внимание!** Для проезда на поезде дальнего следования требуется оригинал свидетельства о рождении или паспорта (с 14 лет)!

**Необходимо сдать тренерам оригинал документа при посадке на поезд.**