

## Программа УТС по троеборью "Сборы с олимпийцами"

**23 ноября**

	Заезд участников УТС по троеборью
--	-----------------------------------

**24 ноября**

Фитнес-зал		
7.00 - 7.40	ОФП 1 группа	См. расписание по группам
7.40 - 8.20	ОФП 2 группа	См. расписание по группам
8.20 - 9.00	ОФП 3 группа	См. расписание по группам

Выездковый манеж		
с 9.00 (См. расписание)	Тренировки участников УТС. Манежная езда.	В.Я.Волков, А.И.Блинов, В.В.Мартьянова, Наталья Мартьянова, Татьяна Слепцова, Анна Елисеева, Юлия Семенова, Дарья Андрианова (Калиненкова), Александра Карташова

**25 ноября**

Фитнес-зал		
7.00 - 7.40	ОФП 1 группа	См. расписание по группам
7.40 - 8.20	ОФП 2 группа	См. расписание по группам
8.20 - 9.00	ОФП 3 группа	См. расписание по группам

<b>Банкетный зал</b>		
<b>9.00 - 10.30</b>	<b>Тренинг 1 группа</b>  Темы: Как психология помогает в спорте? Как ставить себе большие цели в спорте? Как настраиваться на соревновательный процесс? Как преодолевать свои страхи? Как эмоционально справиться с победой и поражением?	Наталья Купцова, спортивный психолог  (См. расписание по группам)
<b>10.30 - 12.00</b>	<b>Тренинг 2 группа</b>  Темы: Как психология помогает в спорте? Как ставить себе большие цели в спорте? Как настраиваться на соревновательный процесс? Как преодолевать свои страхи? Как эмоционально справиться с победой и поражением?	Наталья Купцова, спортивный психолог  (См. расписание по группам)

<b>Гранд-манеж (расшагивание перед тренировкой в предманежнике Гранд-манежа)</b>		
<b>с 11.15</b>  <b>(См. расписание)</b>	Тренировки участников УТС. <b>Кросс/Конкур</b>	А.И.Блинов, Павел Сергеев, Борис Васильев, Елена Варнавская

**26 ноября**

**Мандатная комиссия с 12.00 до 15.00**

<b>Фитнес-зал</b>		
<b>7.00 - 7.40</b>	<b>ОФП 1 группа</b>	См. расписание по группам
<b>7.40 - 8.20</b>	<b>ОФП 2 группа</b>	См. расписание по группам
<b>8.20 - 9.00</b>	<b>ОФП 3 группа</b>	См. расписание по группам

<b>Конкурный манеж</b>		
<b>время, согласно индивидуального расписания</b>	Тренировки участников УТС. <b>(по самостоятельной записи).</b>	В.Я.Волков, А.И.Блинов, Наталья Мартьянова, Татьяна Слепцова, Анна Елисеева, Юлия Семенова, Дарья Андрианова (Калиненкова), Александра Курташова

<b>Банкетный зал</b>		
<b>15.00 - 16.00</b>	Троеборье вчера и сегодня.	В.Я.Волков, А.И.Блинов
<b>16.00 - 17.00</b>	Секреты манежной езды. Как понравиться судьям?	В.В.Мартьянова
<b>17.00 - 17.50</b>	Особенности правил в троеборье: манежная езда, конкур, кросс.	М.С.Баканова
<b>17.50 - 18.45</b>	Экипировка, снаряжение и работа лошадей во время соревнований по троеборью.	К.В.Гузенко
<b>18.45 - 19.30</b>	Спортивная форма троеборной лошади и ее самостоятельный контроль	И.Л.Коган

## 27-28 ноября, Гранд-манеж

<b>27-28.11.2020</b>	Участие в соревнованиях	См. положение о соревнованиях
----------------------	-------------------------	-------------------------------

**В программе возможны изменения**

## Информация по посещению бассейна:

Бассейн открыт для посещения участниками УТС и тренерами **24, 25, 26 ноября с 9.00 до 16.00 в свободное от тренировок и тренинга по психологии время** (строго по спискам участников УТС).