

## Программа УТС по троеборью в Long-формате (5-10 февраля 2022 г.)

**ВНИМАНИЕ!** Участие спортсменов во всех программах, заявленных в расписании, является обязательным условием!

Приветствуется участие личных тренеров спортсменов во всех заявленных на УТС программах.

### 5 февраля (суббота)

с 18.00	Заезд участников УТС по троеборью
---------	-----------------------------------

Время	Программа	Руководитель	Место проведения
-------	-----------	--------------	------------------

### 6 февраля (воскресенье)

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

9.30-10.30	<b>Бриффинг для участников УТС</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Цели и задачи УТС в Long-формате;</li><li>• Пожелания к конечному результату;</li><li>• Основные ошибки молодых спортсменов и как избежать ошибок;</li><li>• Критерии отбора в сборную.</li></ul>	Татьяна Сивакова, Елена Варнавская	Банкетный зал
------------	--	---------------------------------------	---------------

11.00 - 12.00	<b>Спортивная мотивация.</b> <b>Тренинг 1 группа</b>  Тема: Повышение личной выносливости и результативности с помощью психологических инструментов.	Наталья Купцова, спортивный психолог  (См. расписание по группам)	Банкетный зал
12.00 - 12.15	Перерыв		

12.15 - 13.15	<b>Спортивная мотивация. Тренинг 2 группа</b>  Тема: Повышение личной выносливости и результативности с помощью психологических инструментов.	Наталья Купцова, спортивный психолог  (См. расписание по группам)	<b>Банкетный зал</b>
---------------	---	--	----------------------

14.15 - 15.15	"Антидопинг" для спортсменов.	Александр Травин	<b>Банкетный зал</b>
---------------	-------------------------------	------------------	----------------------

с 16.00 (См. расписание)	Прикидка. <b>Манежная езда.</b>	Судьи по выездке	<b>Гранд-манеж (разминка перед прикидкой в предманежнике Гранд-манежа)</b>
-----------------------------	------------------------------------	------------------	--

### 7 февраля (понедельник)

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

с 8.45 (См. расписание)	Тренировки участников УТС. <b>Конкурный "дрессаж"</b>	Елена Варнавская, Елена Маркелова, Максим Вакин, Валерий Мартышев, Павел Сергеев, Татьяна Сивакова	<b>Гранд-манеж (разминка перед тренировкой в предманежнике Гранд-манежа)</b>
----------------------------	--	---	--

с 17.00	Разбор езд по видео (по группам, см. расписание)	Елена Варнавская, Татьяна Сивакова	<b>Банкетный зал</b>
---------	--	---------------------------------------	----------------------

## 8 февраля (вторник)

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

с 8.45 (См. расписание)	Тренировки участников УТС. <b>Конкур</b>	Сергей Буркин, Максим Вакин, Елена Варнавская, Валерий Мартышев, Игорь Самодуровский, Павел Сергеев, Татьяна Сивакова, Максим Янушкевич.	<b>Гранд-манеж (разминка перед тренировкой в предманежнике Гранд-манежа)</b>
----------------------------	---	---	--

17.30 - 18.15	Программа антидопинга и применение контролируемых медикаментов у лошадей. Поддерживающая терапия.	Ксения Марцева, ветеринарный врач MAXIMA VET	Банкетный зал
18.15 - 19.00	Транспортировка лошадей и возможные проблемы.	Анна Болгова, ветеринарный врач MAXIMA VET	Банкетный зал

## 9 февраля (среда)

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

с 8.45 (См. расписание)	Тренировки участников УТС. <b>Кросс</b>	Максим Вакин, Елена Варнавская, Валерий Мартышев, Павел Сергеев, Татьяна Сивакова, Максим Янушкевич	<b>Гранд-манеж (разминка перед тренировкой в предманежнике Гранд-манежа)</b>
----------------------------	--	--	--

18.00 - 18.40	Готовимся к сезону. Огрунтовка и прочие секреты подготовки троеборной пары.	Елена Варнавская	Банкетный зал
18.40 - 19.20	Типы кроссовых препятствий и особенности их преодоления.	Елена Варнавская	Банкетный зал

## 10 февраля (четверг)

Мандатная комиссия с 10.00 до 14.00

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

с 8.45 (См. расписание)	Тренировки участников УТС. <b>Манежная езда.</b>	Полина Афанасьева, Елена Варнавская, Борис Васильев, Максим Вакин, Александра Карташова, Валентина Мартыанова, Валерий Мартышев, Юлия Семенова, Татьяна Сивакова, Татьяна Слепцова, Максим Янушкевич	<b>Гранд-манеж (разминка перед тренировкой в предманежнике Гранд-манежа)</b>
----------------------------	---	--	--

18.15 - 19.00	Амуниция и ее правильное использование в троеборье (манежная езда). Железо. Какое бывает, разница в применении, разрешенное и запрещенное железо и пр. Советы всадникам.	Юлия Кобзева	<b>Банкетный зал</b>
19.00 - 19.45	"Все познается в сравнении". Интересные факты в истории троеборья.	Светлана Дубовик	<b>Банкетный зал</b>

## 11-13 февраля (пятница-воскресенье)

11-13.02.2022	Участие в соревнованиях	См. положение о соревнованиях	<b>Гранд-манеж</b>
---------------	-------------------------	-------------------------------	--------------------

В программе возможны изменения

### Информация по посещению бассейна:

Бассейн открыт для посещения участниками УТС и тренерами **7, 8, 9, 10 февраля с 9.00 до 16.00, в свободное от тренировок, лекций и тренинга по психологии время** (строго по спискам участников УТС).