

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 |

| Гранд-манеж | | |
|----------------------------|--|--|
| с 9.00 (См. расписание) | Тренировки участников УТС. Манежная езда. | В.Я.Волков, А.И.Блинов, В.В.Мартьянова, Наталья Мартьянова, Татьяна Слепцова, Мария Горбачева, 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 |

| Банкетный зал | | |
|----------------------|---|---|
| 9.00 - 10.30 | <p>Тренинг 1 группа</p> <p>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?</p> | <p>Наталья Купцова, спортивный психолог</p> <p>(См. расписание по группам)</p> |
| 10.30 - 12.00 | <p>Тренинг 2 группа</p> <p>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?</p> | <p>Наталья Купцова, спортивный психолог</p> <p>(См. расписание по группам)</p> |

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

26 ноября

Мандатная комиссия с 12.00 до 15.00

| 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 |

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

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

27-28 ноября, Гранд-манеж

| | | |
|---------------|-------------------------|-------------------------------|
| 27-28.11.2020 | 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).