



## Расписание тренировок Клуба спортивного скалолазания "Клаймберс" 2023 - 2024 // дети 8 - 16 лет

Скалодром ТОКИО  
Скалодром ЦСКА

м. Дитровская  
м. ЦСКА

г. Москва, ул. Новодмитровская 5а, стр. 3  
г. Москва, Ленинградский пр-т, д. 39 стр. 1

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	
10:00								
10:15								
10:30								
10:45								
11:00								
11:15								
11:30								
11:45								
12:00								
12:15								
12:30								
12:45								
13:00								
13:15								
13:30								
13:45								
14:00								
14:15								
14:30								
14:45								
15:00								
15:15								
15:30	СОГ 9 // 8 - 9 лет 15:30 - 17:00 Казарцева Анастасия Скалодром ТОКИО	СОГ 11 // 10 - 12 15:30 - 17:00 Соколов Леонид Скалодром ТОКИО	СОГ 10 // 8 - 9 лет 15:30 - 17:00 Овечкина Ксения Скалодром ЦСКА	ГНП 2 // 8 - 12 лет 15:30 - 17:30 Казарцева Анастасия Скалодром ЦСКА	СОГ 11 // 10 - 12 15:30 - 17:00 Соколов Леонид Скалодром ТОКИО	СОГ 9 // 8 - 9 лет 15:30 - 17:00 Рубцова Вероника Скалодром ТОКИО	СОГ 10 // 8 - 9 лет 15:30 - 17:00 Овечкина Ксения Скалодром ЦСКА	ГНП 2 // 8 - 12 лет 15:30 - 17:30 Казарцева Анастасия Скалодром ТОКИО
15:45								
16:00								
16:15								
16:30								
16:45								
17:00	ГНП 2 // 8 - 12 лет 17:00 - 19:00 Казарцева Анастасия Скалодром ТОКИО	СОГ 13 // 13+ 17:00 - 19:00 Соколов Леонид Скалодром ТОКИО	ГНП 1 // 11 - 14 лет 17:00 - 19:30 (2,5) Черная Алена Скалодром ТОКИО	УТГ 17:00 - 20:30 (3,5) Казарцева Анастасия Скалодром ЦСКА	УТГ 17:00 - 19:00 Соколов Леонид Скалодром ТОКИО	УТГ 17:00 - 20:30 (3,5) Рубцова Вероника Скалодром ТОКИО	ГНП 1 // 11 - 14 17:00 - 19:30 (2,5) Овечкина Ксения Скалодром ЦСКА	УТГ 17:00 - 19:00 Соколов Леонид Скалодром ТОКИО
17:15								
17:30								
17:45								
18:00								
18:15								
18:30								
18:45								
19:00								
19:15								
19:30								
19:45								
20:00								

**Записаться на занятие и его отменить возможно не позднее чем за 4 часа до его начала!**  
**Записывайтесь заранее, рекомендуем расписывать все занятия по купленному абонементу наперед!**  
**Списания по купленным абонементам и разовым услугам происходят автоматически!**  
**Не забывайте отменять занятия, если вы заранее были записаны и не приходите!**

### Типы групп

**СОГ** - спортивно оздоровительные группы, в которых реализуется базовая тренировочная программа начального уровня подготовки в скалолазании. В этих группах мы создаем активную среду для развития основных скалолазных навыков, ловкости и координации, растяжки и укрепления основных групп мышц. Посещаемость 1 - 3 раза в неделю. Длительность занятий в зависимости от возраста от 1 до 1,5 часов.

которая становится хорошим фундаментом для роста и развития в нашем спорте. Наши ребята этих групп тренируются 3 - 4 раза в неделю, принимают участие в фестивалях и соревнованиях по скалолазанию, а также в спортивных выездах на скалы.

**УТГ** - учебно - тренировочные группы, в которых реализуется многолетняя углубленная программа подготовки детей скалолазов - разрядников, участников первенств Москвы, России, международных фестивалей и соревнований. Группы УТГ формируются по результатам спортивных достижений групп ГНП, ребята тренируются 5 - 6 раз в неделю, участвуют в дополнительных тренировочных мероприятиях смежных видов спорта (плавание, ушу, шахматы) и сборах на скалах.