**Январская сессия 2020 года**

**Межрегионального гроссмейстерского центра «Школа юных Чемпионов».**

Первая сессия школы была проведена в мае 2017 года, для подготовки к первенству России до 9 лет, среди участников был Савва Ветохин, ставший через 2 недели чемпионом России. За три года мы провели 8 сессий и в 2020 году планируем 4 сессии школы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10-15 января** | **1-6 апреля** | **15-20 июня** | **6-11 октября** |
| Подготовка к Москва-опен. | Подготовка к первенству России | Подготовка к летним турнирам | Подготовка к первенствам округов, Москвы, Санкт-Петербурга. |

В 2019-2020 г.г. сборы проводятся совместно с Школой ЦФО и г. Москвы, Гроссмейстерским центром Санкт-Петербурга, при поддержке ФШР.

Режим дня:

8.00 Подъем

8.10 Зарядка на улице

8.30 Завтрак

10.00 Первая тренировка.

13.00 ОФП (Футбол, настольный теннис, теннис, бассейн)

14.00 Обед

15.00 Вторая тренировка

17.00 ОФП

18.00 Ужин

19.00 Третья тренировка

21.00 «Мафия», настольный теннис.

22.00 Отбой.

Стоимость сборов (трехразовое питание по системе «шведский стол, проживание в двухместных номерах, обучение, пользование бассейном, сауной, хамамом) 15500 рублей за спортсмена, спортсмен +сопровождающий 23500 рублей.

 С детьми занимаются тренеры высокой квалификации:

4 Международных гроссмейстера,

3 Международных мастера,

3 Мастера ФИДЕ.