

**Правила участия в проекте**  
**«Весенние каникулы – Мы За Спорт!»**  
**23.03.2024-30.03.2024**

В весенние каникулы курорт “Усть-Качка” представляет шесть спортивных направлений:

- \* боевое искусство (самбо),
- \* спортивная акробатика с элементами циркового искусства,
- \* воздушная гимнастика в гамаках,
- \* спортивные танцы,
- \* \* плавание (возраст участников только от 14 лет).

Для детей в возрасте от **5 до 9 лет**,

Для детей в возрасте от **10 до 14 лет**,

Для подростков в возрасте от **15 до 18 лет**,

Для взрослых гостей курорта **19+**.

**Для укрепления здоровья и повышения физической активности** мы приглашаем юных гостей ежедневно посещать ЛЮБЫЕ из предложенных тренировок, с 24 по 28 марта 2024 года с 11.00 до 12.00 и с 15.00 до 16.00. Таким образом, в течение одного дня участники проекта могут посетить 2 разных спортивных направления, а на следующий день выбрать любые другие.

**Для участия в финальном отчётном концерте**, который состоится на сцене корпуса «Уральский» **30 марта в 15.00** участникам проекта предстоит выбрать ОДНО из представленных направлений, чтобы ежедневно **с 24 по 29 марта с 16.30 до 18.00** посещать репетиции для подготовки к выступлению на концерте. Для участия в финальном концерте необходимо ежедневно посещать **ВСЕ репетиции!!!**

Презентация проекта, знакомство с тренерами состоится:

**23 марта в 20.00** на сцене корпуса «Уральский», там же всем гостям, принявшим решение выступить на отчётном концерте, будет предложено заполнить анкету участника проекта, выбрать ОДНО спортивное направление и обменять заполненную анкету на браслет, который будет являться ПРОПУСКОМ на все РЕПЕТИЦИИ к финальному концерту.

**Внимание!** На занятиях в помещениях необходимо иметь вторую обувь и удобную одежду (лосины, шорты, футболка и др.), а также питьевую воду в бутылочке.

**\*Уровень подготовки участников не важен, но будет большим плюсом.**

**Вне спортивных тренировок и репетиций к отчётному концерту у участников проекта будет возможность посещать анимационные развлекательные программы, представленные в широком ассортименте на любой возраст!**