



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Первый турнир ребёнка: инструкция для родителей

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

1 / 4

Когда ребёнок готов к первому старту

- Не менее 6 месяцев систематических занятий
- Медицинский допуск — не ранее чем за 14 дней
- Решение о старте принимает тренер
- Главное условие — желание самого ребёнка



Турнирный день

- Взвешивание в трико — минутная формальность
- Ковёр — круг диаметром 7-9 метров
- У новичка 2-4 короткие схватки
- Больше всего времени занимает ожидание — вода и еда с собой



Правила трибуны

- Не подсказывать: у ковра командует один человек — тренер
- Болеть за смелость, а не за счёт
- Уважение к сопернику и судьям — часть борьбы



После турнира

- Сначала — про смелость, потом — про результат
- Разбор ошибок — работа тренера на следующей тренировке
- Расцвет борца приходит в 22–30 лет: всё впереди





Приходите на тренировку!

Набор детей 4-18 лет · опытные тренеры · воспитываем характер и чемпионов

АДРЕС Геленджик, ул. Витебская, 14к2/1

ТЕЛЕФОН +7 (988) 131-08-88

ВРЕМЯ РАБОТЫ Пн-Пт 9:00-21:00 · Сб 9:00-13:00

САЙТ sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!
