



Новогодний спортивный интенсив

в дни школьных каникул и новогодних праздников в школе фигурного катания Анастасии Гребенкиной для детей и взрослых

ВРЕМЯ

С 03 ПО 08 ЯНВАРЯ 2019 Г.

Лед, растяжка, СФП в Москве на катках ЛК «Морозово» и ЛД «Локомотив»

ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ



РАЕВСКИЙ ВАДИМ

Дети старший возраст - ученики, готовящиеся к получению разрядов и ученики, имеющие разряд юный фигурист и выше



**ЖИГУРСКИЙ
ЕВГЕНИЙ**

Взрослые группы любителей



**АЛИМОВА
АНАСТАСИЯ**

Дети Средний возраст



ФЕДОРОВА ИРИНА

Дети - младший возраст



**ПЕРКИНА
СВЕТЛАНА**

Дети - младший возраст

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕНСИВА

- Программа интенсива направлена на постановку прыжков, освоение многооборотных прыжков, а также на постановку и отработку техники скольжения и вращений, многофункциональная работа в зале над физ. подготовкой, хореографией и растяжкой.
- Техника вращений, изучение вращений со сменой позиции. Комбинированное вращение из 3-х и больше позиций.
- Усовершенствование навыков скольжения. Изучение новых шагов и комбинаций из шагов. Повышение качества уже имеющихся навыков скольжения, приобретение новых. Ледовые тренировки по отработке техники скольжения и шагов, чередуются с отработкой и изучением вращений.
- Ледовые тренировки по отработке техники прыжковых элементов.
- Работа над имеющимися программами, повышение качества исполнения технической и хореографической сторон.
- Занятия по растяжке.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Подготовка к защите разрядов.
- Отработка разрядных нормативов на юный фигурист.
- Подготовка для поступлений в спортивные школы.

Все участники сборов распределяются по группам, в первый день интенсива.

ГРАФИК ТРЕНИРОВОК

- 03.01** - ЛК «Морозово»
Зал - 12:15-13:15
Лёд - 13:30-14:30
Зал - 14:45-15:45
- 04.01** - ЛК «Морозово»
Зал - 12:15-13:15
Лёд - 13:30-14:30
Зал - 14:45-15:45
- 05.01** - ЛД «Локомотив»
Зал - 15:30-16:30
Лёд - 16:45-17:45
Зал - 18:00-19:00
- 06.01** - ЛД «Локомотив»
Зал - 11:15-12:15
Лёд - 12:30-13:30
Зал - 13:45-14:45
- 07.01** - ЛК «Морозово»
Зал - 12:15-13:15
Лёд - 13:30-14:30
Зал - 14:45-15:45
- 08.01** - ЛК «Морозово»
Зал - 12:15-13:15
Лёд - 13:30-14:30
Зал - 14:45-15:45

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕНСИВА

- Контрольно-переводные нормативы 1 года обучения на этапе начальной подготовки с НП-1 на НП-2.
- Контрольно-переводные нормативы 2 года обучения на этапе начальной подготовки с НП-2 на НП-3.
- Контрольно-переводные нормативы 3 года обучения на этапе начальной подготовки с НП-3 на УТ-1.
- Подготовка для поступления в спортивные школы по фигурному катанию и ГБУ ДО «СДЮСШОР по фигурному катанию» и «ДЮСШ по фигурному катанию»
- Комплексы контрольных упражнений фигурное катание на коньках зачисление на этап НП-1 года обучения и НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.
- Постановка скольжения.

МАСТЕР КЛАСС ПО СКОЛЬЖЕНИЮ ОТ АНАСТАСИИ ГРЕБЕНКИНОЙ.



В рамках проведения новогоднего интенсива Анастасия Гребенкина даст мастер-класс по скольжению для продвинутой группы!

Анастасия Гребенкина - мастер спорта международного класса. Бронзовый призер этапа Кубка Мира. Многократная победительница Международных турниров, участница Чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр. Основатель собственной школы фигурного катания. Автор идеи создания любительских школ по фигурному катанию.

СТОИМОСТЬ ИНТЕНСИВА

При 20% оплате до 27 ноября 2018 года и доплатой 80% - 25 декабря 2018 года. (При отказе участника предоплата не возвращается).

12 000 р.

18 тренировок (3 тренировки в день / 6 дней). Лед, ОФП, Растяжка, Хореография

10 000 р.

12 тренировок (2 тренировки в день / 6 дней). Лед, ОФП, Растяжка или Хореография на выбор

При 50% оплате до 10 декабря 2018 года и доплатой 50% - 3 января 2019 года. (При отказе участника предоплата не возвращается).

14 000 р.

18 тренировок (3 тренировки в день / 6 дней). Лед, ОФП, Растяжка, Хореография

12 000 р.

12 тренировок (2 тренировки в день / 6 дней). Лед, ОФП, Растяжка или Хореография на выбор

При 100% оплате 3 января 2019 года.

16 000 р.

18 тренировок (3 тренировки в день / 6 дней). Лед, ОФП, Растяжка, Хореография

14 000 р.

12 тренировок (2 тренировки в день / 6 дней). Лед, ОФП, Растяжка или Хореография на выбор

Стоимость одновременного посещения интенсива 1 день тренировок - 3000 рублей.

Открыт набор в группы!

Записывайтесь на сайте:

www.grebenkina.ru

и по телефону:

8 985 799-1-799

В ЧЕМ МЫ ЛУЧШИЕ?

- Лучший тренерский состав
- Уникальная авторская методика
- Возможность получения спортивного разряда
- Участие в соревнованиях
- Организация учебно-тренировочных сборов
- Внимание к каждому ученику
- В обучении фигурному катанию и катанию на коньках