

«Утверждаю»

Руководитель СК АХГ «Калипсо»

_____ О.С. Харисова



ПОЛОЖЕНИЕ

***Учебно-тренировочный сбор по художественной гимнастике
под руководством Мастера спорта СССР, Главного тренера Академии
Художественной Гимнастики «Калипсо» Инны Жигановой***

Коттеджный комплекс «Русская душа»

Россия, Нижний Новгород.

1. Цели и задачи:

- Популяризация и развитие художественной гимнастики на профессиональном и любительском уровнях;*
- Пропаганда здорового образа жизни;*
- Обмен опытом, повышение уровня спортивного мастерства гимнасток;*
- Общая физическая подготовка спортсменок;*
- Развитие общей и специальной подготовки;*
- Обучение и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики;*
- Обучение различным стилям танцевального искусства;*
- ОФП;*
- СФП;*
- Отработка элементов художественной гимнастики;*
- Развитие пластики и артистичности посредством классической и современной хореографии.*

2. Сроки и место проведения УТС:

16-30 июня 2019 года.

16.06. – день заезда и регистрации лиц, прибывших на тренировочный сбор

17.06. – 30.06. – тренировочные дни

30.06. – отъезд участников сбора

Место проведения: Россия, Нижний Новгород, Коттеджный комплекс «Русская душа»



3. Программа учебно-тренировочных сборов:

Две четырёхчасовые тренировки в день, классическая хореография 2 раза в неделю по 2 часа:

- ОФП, СФП;
- Предметная подготовка;
- Работа по элементам;
- Развитие мастерства;
- Классическая хореография;
- Танцевальная подготовка;
- Акробатика;
- Теория и просмотр фильмов;
- Постановка программ (по предварительной записи);
- Индивидуальная работа с тренером (по предварительной записи)

Группы по 15 человек. Количество мест ограничено!!!

4. Участники учебно-тренировочных сборов:

На УТС приглашаются гимнастки 2014 г.р. и старше, не имеющие проблем со здоровьем и медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

Учащиеся ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивных клубов, детских центров, секций дворцов творчества.

Все участницы сборов делятся на возрастные группы по уровню подготовки

5. Условия проведения:

Гимнастки должны иметь при себе:

Спортивная форма – черные лосины (шорты);

черный купальник (майка, футболка);

белые носки;

спортивные тапочки (полупальцы), сланцы;

спортивный костюм;

утяжелители, жгуты (резина), наколенники;

предметы (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

6. Гимнастки допускаются к учебно-тренировочным сборам:

- по предварительной регистрации и оплате;

- при наличии свидетельства о рождении;

- медицинского полиса (копии);

- медицинской справки (допуск врача) о том, что ребенок допущен к физическим нагрузкам;

- при наличии спортивной страховки (от несчастных случаев) копии;

- копии паспорта одного из родителей.

7. Стоимость учебно-тренировочных сборов и проживания:



Количество мест ограничено!

Бронируются места оплаченных заявок!

- Стоимость УТС, проживание в двухэтажном коттедже;
- Трёхразовое питание
- Посещение банного комплекса 1 раз/нед.



Стоимость УТС для гимнасток без проживания = 30.000

Стоимость проживания и УТС = 50.100

Расходы по командированию, питанию, проживанию, проезду участников и участию в УТС несут командирующие организации или физические лица (родители).

8. Трансфер:

Организация трансфера по договоренности с организаторами 500 рублей вокзал-отель-вокзал (пятьсот рублей 00 копеек).

9. Заявка на участие:

Заявки на участие в УТС принимаются по адресу:

Email: calypsorg@ya.ru

Дополнительная информация по телефону: +7 926 541-40-02

Whats app, Viber: +7 926 541-40-02