

**Положение**  
**о проведения весенних учебно-тренировочных сборов**  
**по художественной гимнастике**  
**Весенний Полет 2019**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

- Повышение уровня спортивного мастерства
- Развитие общей и специальной физической подготовки;
- Обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики.

**2. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

**25 марта -31 марта 2019 года**

Место проведения: Ярославль, Ярославская обл.

**3. ПРОГРАММА СПОРТИВНЫХ СБОРОВ**

- СФП;
- Предметная подготовка;
- Отработка элементов;
- ОФП;
- Танцевальная подготовка;
- Индивидуальная работа с тренером (по предварительной записи)
- Постановка программ с хореографом-постановщиком (по предварительной записи)

<b>Расписание тренировочного процесса</b>	
09:00 - 12:00	первая тренировка (в зависимости от группы подготовки, тренировки могут начаться в 10:00)

12:00 - 14:00	обед и свободное время на территории спортивного зала
14.00 -17:00	вторая тренировка

Участницы сборов будут разделены на группы, соответствующие уровню их подготовки и возрасту.

#### 4. ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОСТАВ

- Дарья Дубова – Мастер спорта международного класса России по художественной гимнастике, Чемпионка юношеских Олимпийских игр в Китае 2014, двукратная чемпионка Европы в Австрии 2013 года, многократная чемпионка Этапов кубка Мира и Гран-при.
- Дарья Аненкова - Мастер спорта международного класса России по художественной гимнастике, Чемпионка юношеских Олимпийских игр в Китае 2014, двукратная чемпионка Европы в Австрии 2013 года, многократная чемпионка Этапов кубка Мира и Гран-при.
- Мария Михайлова - Педагог по танцевальной подготовке, Стаж работы педагогом-хореографом - с 2008 года. Сертифицированный тренер Федерации Фитнес Аэробики России, судья по хип-хопу в системе FISAF с 2013 года, член технического комитета HIP HOP UNITE RUSSIA с 2015 года, член Президиума Федерации фитнес-аэробики Ярославской области с 2015 года. Основатель и бессменный руководитель коллектива и студии танца «SYNERGY». Хореограф-постановщик международного фестиваля «Детская Новая Волна».
- Фролова Юлия Владимировна - Хореограф-постановщик упражнений для художественной гимнастики, тренер-хореограф по художественной гимнастике Центра развития гимнастики «Полет».
- Мария Петровна Мирошниченко - Врач ЛФК и спортивной медицины, будет осуществлять врачебно-педагогический контроль во время тренировочного процесса, входное и заключительное тестирование показателей двигательной активности. Составит индивидуальное заключение о состоянии здоровья каждой гимнастки.

#### 5. УЧАСТНИКИ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

Гимнастки 2014-2005 г.р. допускаются к сборам:

- по предварительной регистрации и оплате;

- при наличии копии свидетельства о рождении;
- при наличии копии страховки от несчастного случая;
- при наличии медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки и тренировочным мероприятиям из спортивного диспансера, или при наличии справки от врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой, и с обязательным указанием результатов ЭКГ-диагностики - оригинал.

Каждый участник должен иметь спортивную форму (одежду для занятий художественной гимнастикой и предметы)

## 6. СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

**Стоимость спортивных сборов для гимнасток, обучающихся в АНО ФСО Центр развития гимнастики «Полет» 15 000 рублей, включая обеды для гимнасток и бутилированную воду.**

**Стоимость спортивных сборов для гимнасток, не обучающихся в АНО ФСО Центр развития гимнастики «Полет» 17 000 рублей, включая обеды для гимнасток и бутилированную воду**

- Стоимость сбора не меняется от количества дней проведенных на спортивном сборе.
- Количество мест ограничено.
- Запись на индивидуальные тренировки и постановки упражнения производится и оплачивается на месте.

Стоимость сборов необходимо оплатить:

При бронировании места предоплата 3000, полная оплата не позднее 18 марта.

## 8. НАГРАЖДЕНИЕ

Все участники сборов награждаются памятным сувенирами и сертификатам и участников.

## 9. ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки на участие в свободной форме, содержащие информацию о дате рождения гимнастки и уровне спортивной подготовки, отправляются на почту [polet.yar@yandex.ru](mailto:polet.yar@yandex.ru)

## 10. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Между тренировками для гимнасток будет организован обед.

## 11. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На все интересующие вопросы мы готовы ответить:

**Электронная почта:**

polet.yar@yandex.ru

**Телефон:**

(4852)60-00-10, (4852)60-00-11

Задать вопросы:

+7(910)973-55-31 Viber WhatsApp

Ирина Владимировская

Помощь в подборе проживания

### **Часто задаваемые вопросы по сборам:**

1) Нужно ли родителям находиться с ребенком в течение всего тренировочного дня?

Нет, Вы приводите ребенка к первой тренировке и забираете его после второй.

В перерыве у детей обед и свободное время, под присмотром ответственных тренеров каждой группы. Родителю быть с ребенком в это время не обязательно.

2) Как организуется питание на сборах?

Участницы сборов, в сопровождении ответственных тренеров посещают в обеденный перерыв столовую. Где получают по заранее согласованному старшим тренеров сборов меню питания, соответствующее рациону спортсменов, включающее первое блюдо, второе блюда, салат и напиток. Каждый день участники сборов получают питьевую бутилированную воду.

3) Распределение детей по группам.

В первый тренировочный день все дети будут заниматься в своей возрастной группе.

После первого тренировочного дня, по решению тренерского состава, ребенок может перейти в группу сильнее, либо слабее, в зависимости от личного уровня подготовки ребенка.

4) Возможно ли присоединиться к сборам чуть позже?

Да, возможно. Однако, стоимость сборов от количества посещаемых тренировочных дней не меняется.

5) Информирование о сборах.

За 1 неделю до начала сборов мы сформируем группу в Вацапе, в которой опубликуем информационное письмо по общим вопросам. Так же, Вам будут предоставлены списки распределения детей по группам.

В данном письме будет информация о времени и месте проведение регистрации и организационного собрания.

6) Присутствие родителей на тренировке.

Родители не допускаются в зал во время тренировок. Родители гимнасток передают детей ответственным тренерам группы в холле первого этажа. Фото-, видеосъемка во время тренировочного процесса запрещена.