



**Летний лагерь по художественной гимнастике под руководством клуба «Юна-спорт» и Ольги Чайниковой**

**Даты: 26 июня - 1 июля**

**Место проведения: Изола, Словения**



**ŠD Junasport**

**JUNA RG CAMP**

with Olga Chaynikova

**26.06.2019 - 01.07.2019**

**IZOLA, Slovenia**



**junarg.com**

**tel. 070-680-251**  
**rgjunacamp@gmail.com**

**Обращение от старшего тренера сборов Ольги Юрьевны Чайниковой (о программе сборов):**

Дорогие друзья! В этом году клуб художественной гимнастики «Юна-спорт», где работает моя дочь, проводит сборы. Я хотела бы помочь ей и ее начинающим спортсменкам. Приглашаем вас присоединиться. С удовольствием, помогу Вашим девочкам, и если надо поделюсь опытом с тренерами.

Было бы лучше, если гимнастки будут со своим тренером (так мы успеем сделать больше).

## **Над чем будем работать:**

1. Базовая работа с предметами, постановка техники работы с предметами (скакалка обруч, мяч, булавы, лента у девочек старшего возраста)
2. Отработка элементов МАСТЕСТВА и РИСКОВ.
3. Разучивание новых элементов Мастерства и рисков. Работаем вместе со взрослыми гимнастками, хорошо владеющие предметами.
4. Базовые элементы тела, подводящие упражнения к ним для более быстрого освоения (равновесия, повороты)
5. Прыжковая подготовка (упражнения для развития прыгучести и подводящие упражнения). Работаем вместе со специалистами из спортивной гимнастики.
6. Акробатика. Работаем вместе со специалистами из спортивной гимнастики.
7. Разминка из специально подобранных упражнений, направленных на укрепления развитие ОДА (опорно-двигательного аппарата) и подготовки тела для выполнения элементов художественной гимнастики.
8. Уделим внимание танцевальной и хореографической подготовкам.

А главное, постараемся сделать тренировки интересными, с хорошими эмоциями. Хочется вдохнуть в девочек уверенность свои силы и любовь к одному из самых красивых видов спорта.

## **Тренерский состав:**

**Ольга Чайникова** – основатель двух школ художественной гимнастики. Тренер-консультант сборных Словении, Кипра, Венгрии. Также работала со сборными Беларуси.

**Ксения Чайникова** – тренер клуба Юна-спорт, тренер по танцевальной подготовке

**Тренер по спортивной гимнастике** (под руководством Mitija Samardžija Pavletič) - Тренер участников Олимпийских игр и Чемпионатов мира

Эксперт спортивно-медицинского института, в области снижения риска получения травмы

**Aja Jerman Bukavec** - Член сборной Словении  
Участница Гранд-при и других мировых соревнований

**Возраст участников сборов:**

Гимнастки от 2012 года до 2006 г.р.

Гимнастки 2012-2011 г.р. обязательно сопровождение  
родителя или тренера.

**Размещение:****Dijaški dom SŠ Izola**

Комната на три человека

- полый пансион
- 160м до пляжа
- 8 минут пешком до зала

**Стоимость:**

В стоимость входит:	<b>Тренировки + проживание</b>	<b>Только тренировки</b>	<b>Только проживание</b> (для сопровождающ их)
Тренировки			
Питание			
Проживание			
Танцевальна я подготовка			
Сертификат			
	<b>350 евро</b>	<b>250 евро</b>	<b>200 евро</b>



Больше информации на сайте – [www.junarg.com/rus](http://www.junarg.com/rus)

**Контактный телефон** – 8-903-218-95-22 (Whats App) – Ксения  
+386-070-680-251

**Почта:** [junasportrg@gmail.com](mailto:junasportrg@gmail.com)

Заявки принимаются до 25 мая 2019.

Чек-лист подготовки к сборам и подробная анкета для определения уровня гимнастики высылается после регистрации на сайте.

Количество мест строго ограничено.

Гимнастки будут поделены на группы в соответствии с уровнем подготовки и возрастом (максимум 15 человек в группе).