

# УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

по художественной гимнастике

## 24-28 ИЮНЯ 2019, Москва

организатор

СК «РИТМИКА»

PLASTIC & GYMNASTIC



г. Москва  
ул. Б. Академическая, 38  
Стадион "НАУКА"

м.Войковская  
м. Петровско-разумовская  
МЦК Коптево

✉ [rhythmica@mail.ru](mailto:rhythmica@mail.ru)

☎ +7 (985) 257 85 57

### ПОЛОЖЕНИЕ

#### О проведении тренировочных сборов по художественной гимнастике

##### 1. Цели и задачи:

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

##### 2. Сроки и место проведения:

24 июня — 28 июня 2019 г. (5 дней)

24.06 — день заезда и регистрации лиц, прибывших на тренировочные сборы;

24.06 — первый день тренировочных сборов;

28.06 — последний день тренировочных сборов;

28.06 — день отъезда лиц, прибывших на тренировочные сборы.

Место проведения: Москва, Стадион «НАУКА», ул. Большая Академическая, 38

##### 3. Тренерский состав:

###### Яценко Ксения Алексеевна

Национальный Государственный Университет им. П.Ф.Лесгафта (Санкт-Петербург)

МСМК России (Чемпионка России, Всемирной Гимназиады в групповых упражнениях, Член сборной СПб)

Работала тренером в США, Москве (СШ-86 Москомспорта), Санкт-Петербурге

Действующий тренер КХГ «Динамо», СПб.

Постановщик программ

###### Радикевич Кристина Николаевна

Российский Государственный Университет Физической Культуры (ГЦОЛИФК)

МС России (Чемпионка России, многократная чемпионка Москвы и международных турниров по групповым и личным упражнениям, член сборной Москвы 2002-2007гг.)

Работала тренером СДЮШОР 24, 35, СК «ИСКА»

Действующий тренер СК «Ритмика»

Постановщик программ

##### Хореограф:

###### Егорова Екатерина Антоновна

Московская Государственная Академия хореографии при Большом театре - артист балета,

Государственный Институт Театрального искусства (РАТИ) - педагог – хореограф

Ведущая солистка труппы «Русский Национальный балет»

Хореограф отделения художественной гимнастики ГБУ СШОР 42 Москомспорта

#### **4. Программа тренировочных сборов:**

Четыре тренировки в день по 1,5 часа (с 10.00 до 17.00. Перерыв 1 час: 13.00-14.00):

- Элементная база;
- Предметная подготовка;
- ОФП, Растяжка;
- Хореография;
- Дополнительно - постановка программ, индивидуальные тренировки.

**Все участницы сборов делятся на возрастные группы, а также подгруппы по уровню подготовки. Группы максимум по 15 человек.**

#### **5. Участники тренировочных сборов:**

К участию в ТС приглашаются гимнастки 2013 г.р. и старше, учащиеся детско-юношеских спортивных школ, школ олимпийского резерва, спортивных клубов, а также представительницы любительских секций/клубов. К участию допускаются гимнастки, не имеющие проблем со здоровьем и медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

#### **6. Условия проведения:**

Гимнастки должны иметь при себе:

- спортивную форму для занятий художественной гимнастикой, наколенники;
- предметы для занятий художественной гимнастикой, утяжелители, резина;
- свидетельство о рождении;
- копию медицинского полиса (полис ОМС);
- допуск врача к занятиям художественной гимнастикой;
- страховой полис от несчастных случаев;

#### **7. Расходы по проведению ТС и условия подачи заявок:**

Расходы по командированию, питанию, проживанию, проезду участников несут командирующие организации.

**Стоимость ТС для гимнасток – 7 000 рублей (Питание оплачивается отдельно)**

**Стоимость отдельного дня ТС для гимнасток – 2 000 рублей**

**Гимнастка считается допущенной к спортивно-тренировочным сборам:**

- при оплате тренировочных сборов;
- при наличии свидетельства о рождении, спортивной страховки от несчастных случаев, медицинской справки о допуске к физическим нагрузкам;

#### **8. Контакты:**

**+7 (985) 257-85-57 - Алёна Владимировна**

**[rhythmica@mail.ru](mailto:rhythmica@mail.ru)**

**Заявки принимаются до 20.06.2019**

**(Внимание!!! Количество мест ограничено, прием заявок может быть прекращен досрочно)**

**Утверждено:**

**Спортивный клуб художественной и эстетической гимнастики «РИТМИКА»**

**Данное положение является официальным приглашением на спортивные сборы.**