

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении учебно-тренировочных сборов
по художественной гимнастике в г. Сочи
под руководством СК «СОЗВЕЗДИЕ»



Сроки проведения: 01.08.2019-10.08.2019 г.

Цели и задачи:

Повышение уровня спортивного мастерства и подготовленности гимнасток;
Развитие общей и специальной физической подготовки гимнасток;
Обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики;
Обучение грамотному исполнению элементов в художественной гимнастике;
Развитие музыкальности, пластики, координации, артистичности посредством классической и современной хореографии.

Сроки и место проведения:

1) УТС проводятся по адресу: Россия, г. Сочи, ул. Политехническая, 62, ГУ Санаторий «Беларусь».

2) Сроки проведения: 01-10 августа 2019 г.

1 августа – день заезда и регистрация участников УТС;
2-10 августа – дни тренировок;
3-4 августа - мастер класс Мелитины Станюты;
10 августа – отчетный концерт и отъезд команд после 15:00.

Состав специалистов УТС:

Организатором спортивных сборов является СК «СОЗВЕЗДИЕ» (Сочи).

- 1) **Шахова Мария Анатольевна** (г. Волгоград, Сочи) — тренер по худ. гимнастике, хореограф-постановщик, руководитель СК «СОЗВЕЗДИЕ-С», руководитель УТС — автор методической программы «Освоение танцевального мастерства и артистичности для гимнасток в соответствии с правилами ФИЖ». Имеет 2 ступень высшего образования Магистратуру, по специальности "спорт высших достижений". Выпускница Российского Международного Олимпийского Университета (степень – МСА – Мастер Спортивного Администрирования).
- 2) **Станюта Мелитина** (Минск, Беларусь) - белорусская гимнастка, многократный призёр чемпионатов мира и Европы, заслуженный мастер спорта Республики Беларусь (2015). Дважды участница Олимпийских игр (2012, 2016 гг.).
- 3) **Гордеева Мария Вячеславовна** - Мастер спорта международного класса, чемпионка Европы в групповых упражнениях, неоднократная победительница международных турниров.
- 4) **Белова Наталья Владимировна** - старший тренер высшей категории школы олимпийского резерва № 3 города Волгограда, стаж работы более 10 лет, судья Всероссийской категории, воспитанники являются неоднократными призерами Всероссийских соревнований, хореограф сборов.
- 5) **Эварестова Александра Андреевна** – тренер-преподаватель по художественной гимнастике, мастер спорта по художественной гимнастике, закончила НГУ им. П.Ф. Лесгафта, стаж работы более 10 лет.

СК «СОЗВЕЗДИЕ» оставляет за собой право изменения тренерского состава и спортивного зала в пределах г. Сочи.

Программа УТС:

- 1) ОФП (наколенники, кроссовки)
- 2) СФП (утяжелители, резина)
- 3) Растяжка, гибкость
- 4) Хореография
- 5) Акробатические элементы
- 6) Предметная подготовка (техника АД и риски)
- 7) Работа по элементам (равновесия, прыжки, повороты)
- 9) Равновесная подготовка
- 10) Танцевальная подготовка
- 11) Постановка программ
- 12) Индивидуальные тренировки

Расписание тренировок на день:

Утренняя разминка на свежем воздухе.

Тренировки в зале:

10.00–13.00 первая тренировка

15.00–18.00 вторая тренировка

Вечером — подвижные игры и анимация на открытом воздухе.

В течение сборов запланированы разгрузочные дни с половинной нагрузкой.

Участники УТС:

На УТС приглашаются гимнастки 2002–2014 гг. рождения, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой, что подтверждается мед. справкой.

Список документов: действующая мед. справка, полис обязательного медицинского страхования, оригинал и ксерокопия свидетельства о рождении (паспорт), действующая страховка спортсменов для тренировок и соревнований.

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

Каждой участнице необходимо иметь:

- спортивную одежду и обувь для занятий в спортзале и на открытом воздухе (тренировочная одежда для гимнастики, спортивный костюм, кроссовки);
- резину, наколенники, скакалку, обруч, мяч, булавы, ленту;
- утяжелители;
- костюм для выступления на отчетном концерте.

Условия проведения:

УТС будут проходить в спортивном зале санатория «Беларусь» г. Сочи

Стоимость участия в УТС для гимнасток: 21000 рублей. Стоимость сборов не меняется от количества дней, проведенных на спортивном сборе. В случае отсутствия гимнастки на УТС оплата не возвращается.

Дополнительные услуги – постановка индивидуальных и групповых упражнений, постановка показательных композиций, подбор музыкального сопровождения, индивидуальные занятия: предметная и техническая подготовка, хореография, растяжка. Запись на индивидуальные тренировки и постановки производятся и оплачиваются отдельно и на месте.

Расходы по командированию, питанию, проживанию, проезд участников, тренеров и сопровождающих лиц на УТС несут командирующие организации.

Дополнительно:

Все участники сборов награждаются памятными сувенирами и дипломами.

На сборах будет проводиться фото- и видео-съемка (общие планы). Участники сборов получают бесплатный доступ к скачиванию файлов (по окончании сборов).

На сборах запланировано проведение мастер-классов по хореографии, расширенной танцевальной подготовке от профессиональных специалистов.

Подача заявок:

Для участия в УТС заявки подаются на электронную почту: sozvezdiesk@yandex.ru в заявке указать ФИО гимнастки, год рождения, спортивный разряд, сопровождающее лицо.

Ответственный за организацию и проведение сборов:
Шахова Мария Анатольевна, тел.: +7 (919) 790-01-42.

После подтверждения заявки по электронной почте производится оплата стоимости УТС по предоставленным реквизитам.

После оплаты стоимости УТС участники самостоятельно бронируют проживание, не позднее 5 дней до заселения. Помощь при бронировании: **+7 918 673 60 21 Вероника.**

Заявки принимаются до 25 июля 2019 года.
Количество участников ограничено (55 человек).

Настоящее положение является официальным вызовом на УТС.

