

12-18 АВГУСТА

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ В МОСКВЕ

+7 (985) 257 85 57



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

✉ rhythmica@mail.ru

ОФП и СФП
Предметная подготовка
ХОРЕОГРАФИЯ
Танцевальная подготовка

Тренеры МСМК и МС
по художественной
гимнастике



PLASTIC & GYMNASTIC

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:

12 августа — 18 августа 2019 г. (7 дней)

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

12.08 — первый день тренировочных сборов;

18.08 — последний день тренировочных сборов;

18.08 — день отъезда лиц, прибывших на тренировочные сборы.

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

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

Сладкова Анна Константиновна

Российский Государственный Университет Физической Культуры (ГЦОЛИФК)

МСМК по художественной гимнастике (3-х кратная чемпионка России, чемпионка международных турниров в Нидерландах, Германии, Франции)

Действующий тренер СШОР-74 Москомспорта, клуба "StarStart"

Постановщик программ

Радикевич Кристина Николаевна

Российский Государственный Университет Физической Культуры (ГЦОЛИФК)

МС России (Чемпионка России, чемпионка Москвы и международных турниров, 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

Медведева Дарья Сергеевна

Российский Государственный Университет Физической Культуры (ГЦОЛИФК)
МС России по художественной гимнастике, КМС по эстетической гимнастике
Тренер СК «Ритмика»
Постановщик программ

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):

- СФП (Элементная база, растяжка);
- Предметная подготовка;
- ОФП;
- 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 2014 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 – 12 000 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

Заявки принимаются до 10.08.2019

(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.