

ПОЛОЖЕНИЕ
О проведении мастер-класса Заслуженного мастера
спорта России по художественной гимнастике,
Олимпийской чемпионки
Веры Бирюковой.
1 декабря 2019г.

1. Цели и задачи:

- Повышение уровня спортивного мастерства и подготовленности гимнасток.
- Обмен опытом.
- Обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики.
- Формирование у детей устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом.
- Формирование здорового образа жизни

2. Сроки, место и время проведения соревнований:

Мастер-класс проводится **01 декабря 2019г.** Время 16.00-20.00

Место проведения: г. Красногорск, мкр. Опалиха, ул. Есенинская, 13

3. Программа мастер-класса:

- Разминка;
- ОФП;
- Работа с предметом. Мастерство и риски;
- Демонстрация и обучение авторским элементам, секреты мастерства;
- Пресс-конференция (общение-вопрос/ответ);
- Фото/автограф-сессия с Верой;
- В конце мастер-класса будет разыгран специальный приз.

4. Требования к форме одежды и внешнему виду:

- Спортивная форма для занятий художественной гимнастикой (шорты, лосины, майка, футболка);
- Полупальцы (можно белые носочки);
- Сменная обувь;
- Волосы должны быть убраны исключительно в пучок или закреплённую косу.

5. Гимнастка должна иметь при себе:

Обруч, мяч, булавы, скакалка, лента, наколенники, резина гимнастическая, грузы.

6. Награждение:

- Каждая участница получит Сертификат о прохождении мастер-класса;

- При регистрации на месте проведения Мероприятия всем участницам будет выдаваться специальный подарок от бренда «V²»;
- Каждая гимнастка участвует в фото и автограф-сессии с Верой Бирюковой.

7. Прием заявок и стоимость участия:

Заявки на участие в мастер-классе принимаются на почту

biryukova_gymnastics@mail.ru

В заявке необходимо указать следующее:

1. ФИО гимнастки
2. Дата рождения
3. Учреждение, в котором занимается гимнастка
4. Рост гимнастки
5. Контактный телефон/имя одного из родителей. В случае группового участия, необходимы контакты сопровождающего тренера.

Стоимость участия в мастер-классе составляет 3000 руб.

При участии в открытом личном первенстве городского округа Красногорск имени Олимпийской чемпионки Веры Бирюковой мастер-классов стоимость участия в мастер-классе составит 2000 руб.

Тренер в сопровождении от шести девочек проходит бесплатно!

На мастер-класс приглашаются участницы от **6 лет и старше**, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям ХГ.

Аванс 1000 руб. оплачивается в течение трех рабочих дней после подачи заявки, остальная часть билета оплачивается до 24 ноября 2019г.

Если вы не сможете посетить МК, то имеете право передать Ваш билет другой гимнастке, предварительно написав организаторам на почту

biryukova_gymnastics@mail.ru о замене всех данных участниц в списке.

Заявка подаются не позднее 22 ноября 2019г.

Прием заявок может быть прекращен **ДОСРОЧНО!**

8. Контакты:

Для подачи предварительных заявок:

- e-mail: biryukova_gymnastics@mail.ru
- координатор мастер-класса: +7 (968) 006-03-09- Вадим

Данное положение является официальным приглашением на мастер-класс!