

**Положение
о проведении спортивного мероприятия
«Мастер-класс Екатерины Малыгиной»
Москва, 8 декабря 2019**

1. Цели и задачи:

Мастер-класс Екатерины Малыгиной проводится в соответствии с правилами вида спорта «художественная гимнастика», с целью популяризации и развития художественной гимнастики в городе Москва.

Задачами мастер-класса являются:

- формирование здорового образа жизни;
- повышение спортивного мастерства действующих гимнасток;
- развитие общей и специальной подготовки;
- обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики;

2. Сроки, место и время проведения мастер-класса:

Мастер-класс проводится: **8 декабря 2019г.** Время 13.30-16.30

Место проведения: Москва, ул. Лодочная, д.15, стр.1А, СК «Салют Гераклион»

3. Обеспечение безопасности участников и зрителей:

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории РФ и г. Москвы.

4. Руководство и организация мастер-класса:

Общее руководство подготовкой и проведением мастер-класса осуществляется СК «РИТМИКА».

Руководитель мастер-класса: Голованова Оксана

Состав специалистов мастер-класса:

Екатерина Малыгина – Заслуженный мастер спорта. Трёхкратная чемпионка Мира и Бронзовая медалистка чемпионатов Мира (2009, 2010г.), абсолютная чемпионка Европы 2010 года в составе групповых упражнений.

5. Участники мастер-класса:

К участию в мастер-классе допускаются гимнастки СШОР, ДЮСШ, спортивных клубов и секций, ФСО всех регионов России.

Возраст участниц: от 2013 г.р. по 2009г.р. включительно.

К участию в мастер-классе допускаются спортсменки, прошедшие диспансеризацию, имеющие медицинский допуск и действующий полис страхования несчастных случаев, жизни и здоровья.

За травмы и ущерб здоровью, полученные участникам в ходе мастер-класса, организаторы ответственности не несут.

6. Программа мастер-класса:

- Специальная физическая подготовка;
- Комплекс упражнений на развитие гибкости;
- Техника выполнения элементов тела;
- Прыжковый комплекс для правильного толчка и приземления;
- Базовая предметная подготовка;
- Трудность предмета;
- Риски;
- Акробатическая подготовка;
- Развитие пластики тела;
- Комплекс упражнений с резиной на укрепление мышц и связок вокруг суставов;
- Восстановительная растяжка.

7. Стоимость участия, порядок и сроки подачи заявок:

Стоимость участия в Мастер-классе 4000 руб., оплата до 5 декабря 2019

При коллективной заявке от 6 человек тренер участвует бесплатно!

Сроки подачи заявок до 4 ноября 2019 года (при наличии свободных мест)

Для подачи предварительных заявок:

• e-mail: rhythmica@mail.ru

• координатор мастер-класса: +7 (985) 257-85-57- Алёна Владимировна

Для записи на МК необходимо прислать данные ребенка.

1. ФИ ребенка

2. Возраст

3. Школа спорт./Клуб название (по желанию)

4. ФИ родителя, либо, если тренер сопровождает группу девочек (от 6 чел.), ФИО тренера

5. Телефон родителя

*** Обращаем ваше внимание, что тренер бесплатно участвует в мастер-классе, если ведет на мероприятие команду от 6 человек.

8. Награждение:

- Каждая участница получает грамоту о прохождении Мастер-класса.
- Все гимнастки получают памятный подарок по окончании Мастер-класса.
- Каждая гимнастка участвует в фото и автограф-сессии с Екатериной Малыгиной.
- Также будут выделены отдельные номинации, в которых будет проходить награждение.

Данное положение является официальным приглашением на Мастер-Класс.