

Тренировочные сборы по художественной гимнастике

29 июня-5 июля 2020г., Москва

Цели и задачи:

Содействие популяризации и развитию художественной гимнастики;

Повышение уровня спортивного мастерства и подготовленности гимнасток;

Развитие общей и специальной физической подготовки;

Обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами.

Сроки и место проведения:

29 июня — 5 июля 2020 г. (7 дней)

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

Тренерский состав:

Ященко Ксения Алексеевна

Ященко Ксения Алексеевна

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

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

Тренерский стаж 12 лет

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.)

Тренерский стаж 10 лет

Егорова Екатерина Антоновна (Хореограф)

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

Программа тренировочных сборов:

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

ОФП и СФП

растяжка, развитие гибкости

элементы тела, прыжки

предметная подготовка

хореографическая подготовка

акробатическая подготовка

Дополнительно - постановка программ, индивидуальные тренировки (по желанию)

Все участницы сборов делятся на возрастные группы по уровню подготовки. Группы не более 15 человек.

Количество участников сбора ограничено, связи с распоряжением первого заместителя Председателя правительства Московской области от 29.05.2020 г. № 43-р, количество участников из расчета не менее 10 кв.м. на человека!

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.

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;

заполненный договор (предварительно рассылается)

копию паспорта одного из родителей

Расходы по проведению ТС и условия подачи заявок:

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

Стоимость ТС для гимнасток – 10 500 рублей (Питание оплачивается отдельно)

Стоимость отдельного дня ТС для гимнасток – 2 000 рублей (в случае, если гимнастка не может посещать все дни сборов)

Оплата будет приниматься не раньше 28.06.20 в связи с эпидемиологической обстановкой Все, приславшие заявки, будут уведомлены об этом дополнительно.

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;

*Сроки проведения тренировочного сбора могут быть изменены, в связи с

возникновением обстоятельств непреодолимой силы (запретительные действия властей и акты государственных органов).

8Контакты:

+7 (985) 257-85-57 - Алёна Владимировна rhythmica@mail.ru

Заявки принимаются до 28.06.2019

(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.