

**Учебно-тренировочный сбор по художественной гимнастике в Казани под руководством
Чемпионки Мира и Европы
Кондаковой Дарьи.**

31.10.2020 - 08.11.2020



1. Место сбора

- Россия, Казань, п. Васильево.
- Загородная гостинично-спортивная база БК УНИКС.
Большой зал, высокие потолки, хорошее освещение, ковры, станки, скамейки (все, что нужно для занятия художественной гимнастикой).



2. Цели и задачи

- набор физической формы
- предметная подготовка
- отработка элементов (повороты, равновесия, прыжки)
- развитие гибкости и растяжки
- ОФП
- работа на выносливость, прыжки



3. Тренеры сборов

- **Кондакова Дарья.** Заслуженный мастер спорта России. Многократная Чемпионка Мира и Европы. Победительница Кубков Мира и Гран-при. Тренер сборной России.

- **Курская Ирина.** Мастер спорта России. Тренер первой категории. Артистка камерного балета «Пантера».

- **Алсу Гатина.** Мастер спорта СССР. Тренер высшей категории. Артистка камерного балета «Пантера». Отличник физической культуры России.

Тренерский состав окончательно сформируется в ближайшее время!

4. Время и место проведения

31.10-08.11.2020.

- Заезд **31.10.2020** вечером (вторая половина дня).

- Тренировки: **01.11, 02.11, 03.11, 04.11, 05.11, 06.11, 07.11, 08.11.**

- Отъезд **08.11.2020** после обеда и награждения.



5. Участники сборов

- К участию допускаются гимнастки с 2014 г.р. и старше.
- Каждая спортсменка должна иметь при себе паспорт или свидетельство о рождении, а так же договор (оригинал) о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья.
- Участницы младше 12 (двенадцати) лет допускаются до УТС в сопровождении тренера или родителя. Старше 12 лет могут проживать с другими спортсменками (без родителей).
- Для всех участников и сопровождающих сбора иметь справку с отрицательным результатом лабораторного исследования на новую коронавирусную инфекцию (COVID 19) методом полимеразной цепной реакции (ПЦР) проведенного не ранее 72 часов до прибытия на место проведения мероприятия.
- Иметь при себе маски и перчатки (на всякий случай).

6. Программа сборов

Две трехчасовые тренировки в день:

- Предметная подготовка
- Профессиональная разминка, ОФП
- Элементы
- Танцы/Хореография
- Растяжка, гибкость
- Акробатика
- Дополнительно (постановка программ, индивидуальные тренировки по желанию)

Группы будут максимум по 10-15 человек, ни одна спортсменка не останется без внимания. Поэтому мест ограниченное количество. Наша задача провести сбор качественно и с пользой для детей!



7. Финансовые условия.

Проживание:

- Размещение
- 3х разовое питание
- Аренда зала

9 дней - **13050 р.** с человека (по **1450р.** сутки).

Оплата проживания производится наличным по приезду.

Тренировки:

- Хореография, Предметная подготовка, Разминка, ОФП, Растяжка, Гибкость - в группах - **20000 р.** Оплата проходит по счету.

Дополнительно, в не тренировочное время (по вашему желанию):

- индивидуальные тренировки – **4000 р/час.**
- постановка упражнения без предмета – **10000р.**
- постановка упражнения с предметом – **12000р.**
- музыка для упражнений – от **2000р.**

Если у Вас есть желание принять участие в сборах, вы можете заполнить заявку и выслать на почту

Kondakovaagent@gmail.com.

После этого высылается информация по оплате сбора!

Оплата дополнительных тренировок и постановок производится наличными перед тренировкой в соответствии с установленным графиком!

Внимание!!! В список сбора добавляются только те фамилии, которые оплатили сбор!

Дополнительные вопросы по тренировкам и проживанию можно решить по электронной почте:

Kondakovaagent@gmail.com