

Положение
о проведении учебно-тренировочных сборов
по художественной гимнастике АНО «СК «Северная Звезда»
«ДОСТИЖЕНИЕ»



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- Популяризация и развитие художественной гимнастики в России на высоком профессиональном уровне;
- Популяризация здорового образа жизни;
- Ознакомление с физиологическими процессами организма и восстановительными упражнениями после нагрузки;
- Обмен опытом, повышение уровня спортивного мастерства и подготовки гимнасток;
- Совершенствование исполнения личной программы

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:

Спортивно Оздоровительный Комплекс «Смена»

Адрес: г. Смоленск, Красный Бор , ул. Промкасса д.1

Видео обзор объекта - https://vk.com/album-187397741_267561245

Время: 20 – 28 марта 2021 года.

20 марта – день заезда, регистрация участниц в 16:00 (возможен обед в 14:00),
17:00-19:00 (организационное собрание)

21-27 марта – учебно-тренировочные сборы

27 марта гала-концерт, вручение памятных подарков



СОСТАВ СПЕЦИАЛИСТОВ:



Скоморох Софья - Заслуженный Мастер Спорта России, Воспитанница омского Центра подготовки олимпийского резерва по художественной гимнастике, победительница Европейских игр, 2 золотых и 1 серебряная медаль на Чемпионате Мира в 2015 г., победительница II Летних юношеских Олимпийских игр в групповых упражнениях в 2014г., чемпионка Европы среди юниоров в групповых упражнениях в 2013г.,



Кравцова Мария – Заслуженный мастер спорта России, 3-кратная чемпионка Мира и 2-кратный серебряный призёр чемпионатов Мира по художественной гимнастике в групповых упражнениях (г. Пезаро (Италия) 2017г., г. София (Болгария) 2018г.), Чемпионка и бронзовый призёр чемпионата Европы (г.Гвадалахара (Испания) 2018г, 8-кратная победительница и 3-кратный серебряный призёр этапов Кубка мира, Чемпионка и серебряный призёр чемпионата Европы среди юниоров (г. Минск (Беларусь) 2015г)



Скрыльникова Ольга – Мастер Спорта СССР, тренер высшей категории, стаж работы более 30 лет. Первый тренер Мастеров Спорта Международного Класса, членов сборной России Анны Ивановой и Нины Олиференко.



Моховикова Наталия – Мастер спорта России, чемпионка Республики Татарстан в личном первенстве, абсолютная чемпионка Республики Татарстан в групповых упражнениях, член РФСО «Юность России», серебряный призёр международного турнира на Кипре (2004г.). Преподаватель первой квалификационной категории. Опыт работы 13 лет.



Колганова (Игба) Беатрис – Мастер спорта по художественной гимнастике. Воспитанница Училища Олимпийского Резерва г.Нижнего Новгорода. Член сборной команды России 2001-2004 гг. Призёр Чемпионата России, Первенства России и Спартакиады учащихся. Победитель и призёр Нижегородской обл., Приволжского ФО, Всероссийских и международных турниров в Казани, Омске и др. городах России, в Германии, Чехии, Польше, Италии и Бельгии.



Злотина Маргарита – педагог-хореограф, солистка Санкт-Петербургского Театра Детского Балета, артистка балета театра «Буфф», хореограф Детского Мюзик Холла, хореограф-репетитор Санкт-Петербургского театра Детского Балета, преподаватель Университета им.Лесгафта (кафедра худ. Гимнастики), хореограф школы худ. гимнастики пятикратной Чемпионки Мира и Европы Светланы Артёменко. Закончила Университет Культуры и Искусств, кафедра хореографии.



Мазилкина Ксения - КМС по худ. гимнастике. Выпускница академии русского балета им. Вагановой магистерской программы «художественные практики современного танца», старший преподаватель кафедры хореографического искусства Казанского государственного института культуры. Выпускница образовательной программы Международного фестиваля-школы современного искусства «Территория» 2020. Финалист конкурса «Лучший молодой преподаватель Казани- 2020». Лауреат всероссийских и международных конкурсов. Основатель образовательного проекта contemporary play. Имеет сертификат участника лаборатории «Axis syllabus» с Фреем Фаустом. Принимала участие в мастер классах российских и зарубежных исполнителей.

ПРОГРАММА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА:

- Партерная хореография;
- Классическая хореография;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Акробатика и растяжка;
- Отработка элементов тела;
- Предметная подготовка;
- Восстановительная растяжка с элементами йоги;
- Современная хореография- контемпорари;
- Работа под музыку личной программы;

7 часов тренировочного процесса.

Постановка программ и индивидуальная работа с тренерами (по предварительной записи).

РАСПИСАНИЕ:

8.00 – завтрак
8.45 – зарядка
9.00 – 13.00 – первая тренировка
14.00 - обед
15.00 – 18.00 – вторая тренировка
18.30 - ужин

Занятия будут проходить в светлом, просторном спортивном зале.
Группы по 10 – 12 человек.

ИНВЕНТАРЬ:

Необходимо иметь при себе:

Спортивная форма для занятий в зале (белые носки, наколенники обязательно);
Предметы: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента.
Музыка для работы личной программы.
Шапочка, купальник, сланцы для занятий в бассейне (по желанию);



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

Посещение плавательного бассейна (по желанию) входит в стоимость проживания. SPA комплекса (1 раз на команду за сборы).



УЧАСТНИКИ И НЕОБХОДИМАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ:

К участию допускаются гимнастки 2015 года рождения и старше.

Гимнастки допускаются:

- по предварительной регистрации и оплате;
- при наличии оригиналов свидетельства о рождении, страхового полиса ОМС, спортивной страховки;
- с результатом ПЦР теста на коронавирусную инфекцию COVID-19 за 72 часа до заезда (требования действуют на данный момент до отмены ограничений);
- медицинская справка, заверенная спортивным врачом или педиатром (допущен к физическим нагрузкам, противопоказаний не имеет);
- для посещения бассейна необходима справка из медицинского учреждения;
- доверенность на сопровождающего, если гимнастка приезжает без родителей.

ПРОЖИВАНИЕ:

Проживание в 2-х, 3-х местных современных номерах комфорт класса.

Стоимость проживания на 1 человека за период с сборов составит:

7 дней (заезд 20.03.21 после 18.00, отъезд 27.03.21 после 18.00) – 17650 (семнадцать тысяч шестьсот пятьдесят) рублей.

9 дней - (заезд 20.03.21 до 18.00, отъезд 28.03.21) – 20950 (двадцать тысяч девятьсот пятьдесят) рублей.

В стоимость проживания входит:

- ❖ проживание в 2-х, 3-х местных номерах;
- ❖ 5-ти разовое питание для детей, 3-х разовое питание для взрослых;
- ❖ трансфер с РЖД вокзала и обратно;
- ❖ пользование бассейном по расписанию;
- ❖ медицинское обслуживание;
- ❖ сауна (одно посещение группы за период сборов, 1,5 часа)

Проживание одного тренера на 15 детей - бесплатно



СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ И ПОРЯДОК ПОДАЧИ ЗАЯВКИ

Стоимость участия в учебно-тренировочном процессе – 18 000 рублей.

Заявки на участие в УТС направлять по адресу: ksens92@mail.ru

Дополнительную информацию вы можете получить по телефону:

+7 963 327 76 26 Ирина

Бронирование проживания и участия в УТС производится после внесения 30% предоплаты стоимости проживания на р/сч ООО «Совёнок тревел» до 01.03.2021. Заявки на проживание направляются по адресу:

sovenok.travel@mail.ru

100% оплата проживания производится до 15.03.2021.

Вопросы по бронированию и оплате проживания:

+7 921 366 22 20 Дарья

КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО!