

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении тренировочных сборов по художественной гимнастике 4-10 января 2021г., Москва

1. 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.

2. Сроки и место проведения:

4-10 января 2021 г. (7 дней)

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

3. Тренерский состав:

Яценко Ксения Алексеевна

Национальный Государственный Университет им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург)
МСМК России (Чемпионка России, Чемпионка Всемирной Гимназиады в групповых упражнениях,
Член сборной СПб), тренер СШ-86, тренер СК «Ритмик»
Тренерский стаж 13 лет

Щавелева Дарья Юрьевна

РГСУ, ГБПОУ спортивно-педагогический колледж Москомспорта
МС России по художественной гимнастике, тренер СШ-86
Тренерский стаж 12 лет

Людиновская Светлана Геннадьевна

Российский Государственный Педагогический Университет (направление физическая культура)
МС России по художественной гимнастике.
Сертификаты тренерских семинаров ВФХГ
Тренерский стаж 16 лет

Назаренко Виктория Сергеевна (Хореограф)

Киевский национальный педагогический университет им. Драгоманова, хореографический
факультет, специальность – педагог-хореограф, магистр
Опыт работы: Большой Театр 2014- 2016гг., 2016-2017 гг. солистка Московского государственного
театра «Русский балет».
Тренерский стаж 10 лет

4. 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!

5. 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.

6. 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

7. 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, 300р./день)

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

Оплата будет приниматься с 27.12.20 по 2.01.21, 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 (запретные действия властей и акты государственных органов).**

8. Контакты:

+7 (985) 257-85-57 - Алёна Владимировна

rhythmica@mail.ru

Заявки принимаются до 2.01.2021

(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.