

Главный тренер РФСО «Спартак»

по художественной гимнастике



_____ Е.С. Сиротина

«10» февраля 2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении

МАСТЕР-КЛАССА

ПО ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВКЕ

И УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ СТОПЫ

в онлайн формате

27 февраля 2021 года

1. Цели и задачи

- агитация и пропаганда развития художественной гимнастики;
- повышение уровня спортивного мастерства.

2. Сроки и место проведения

Мастер-класс проводится **27 февраля 2021 года** в формате онлайн на платформе приложения ZOOM.

3. Программа

Дата	Расписание
27 февраля 2021 16.00 – 19.00 (по Московскому времени)	Мастер-класс по предметной подготовке в формате онлайн (1,5 часа)
	Мастер-класс по укреплению мышц стопы в формате онлайн (1,5 часа)

4. Тренерский состав

- Участница Олимпийских игр, неоднократный призёр Чемпионатов мира и победитель Чемпионата Европы, двукратная чемпионка Азербайджана, бронзовый призёр Гран-при (*предметная подготовка*): **Алия Нургаяновна Гараева**.
- Выпускник Академии Русского Балета им. А. Я. Вагановой. Выпускник консерватории Н. А. Римского-Корсакова (хореографическое отделение). С 2010 года артист балета Мариинского театра. Лауреат международного классического конкурса. Преподаватель классической хореографии, растяжки и body work (*комплекс упражнений для ног и укрепления мышц стопы*): **Григорий Борисович Пятецкий**.

5. Участники

На Мастер-класс приглашаются гимнастки 2004 - 2015 гг.р., не имеющие проблем со здоровьем и медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

6. Специальные требования к участникам

- Для занятий у участниц должны быть: максимально свободная, безопасная площадь (по возможности освободить от мебели, убрать острые углы), подготовить мягкое напольное покрытие (ковёр/коврик для занятий фитнесом);
- Для тренировок участники должны иметь при себе: все предметы, наколенники;

- Внешний вид гимнасток на тренировках должен соответствовать правилам: черная форма, белые носки, гимнастические тапочки, гимнастическая причёска.

7. Технические требования

- Для участия необходимо загрузить приложение ZOOM и зарегистрироваться: приложение загружается на любое устройство с интернетом. **При регистрации указывать имя и фамилию гимнастки.**

- Так как двухстороннее взаимодействие в режиме онлайн - видимая вами картинка зависит от скорости интернета с ВАШЕЙ стороны, то при использовании ноутбука или компьютера, подключённых через проводной или wi-fi интернет-канал - качество будет лучше, чем при просмотре с мобильного телефона и через мобильный интернет.

Камера и микрофон у техники должны быть обязательно!

- Заранее участникам Мастер-класса будет высылаться ссылка с идентификатором и паролем для входа в онлайн пространство общий чат в WhatsApp.

Важно! При входе в конференцию указывать имя и фамилию гимнастки, чтобы педагог мог безошибочно обращаться к участнице, для координации её действий.

8. Условия подачи заявок

Для участия в Мастер-классе заявки подаются СТРОГО на сайте gymshow.ru (в [разделе Мероприятия](#)) **до 25 февраля 2021 года включительно!** При подаче заявки необходимо выбрать Формат мероприятия - Мероприятие в формате ОНЛАЙН!

9. Расходы по проведению

Расходы по участию в Мастер-классе несут представители участниц.

10. Договор и стоимость участия

Участие в Мастер-классе будет оформлено договором, который размещен на сайте при подаче заявки. Стоимость Мастер-класса в онлайн формате **3000 рублей**. Оплату необходимо будет произвести на расчётный счёт до **25 февраля 2021 года** по реквизитам, указанным в Договоре и отправить подтверждение оплаты на электронный адрес: info@gymshow.ru.

11. Контакты организаторов

По общим и техническим вопросам: Ольга Алексеевна Болдырева 8 (968) 033 29 91 или info@gymshow.ru.

Директор мероприятия: Анастасия Сергеевна Попова porova@gymshow.ru.

**Данное положение является официальным приглашением
для участия в Мастер-классе.**