

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

22.03.2021 - 28.03.2021



1. Место сбора

- Россия, Подмоскowie. Пансионат «Нара».
- Всего 70 км от Москвы и вы оказываетесь в невероятном по своей красоте и энергетике месте. Территория лесного массива, раскинувшаяся более чем на 16 гектаров.
- Большой зал, высокие потолки, хорошее освещение, ковры, станки, скамейки (все, что нужно для занятия художественной гимнастикой).



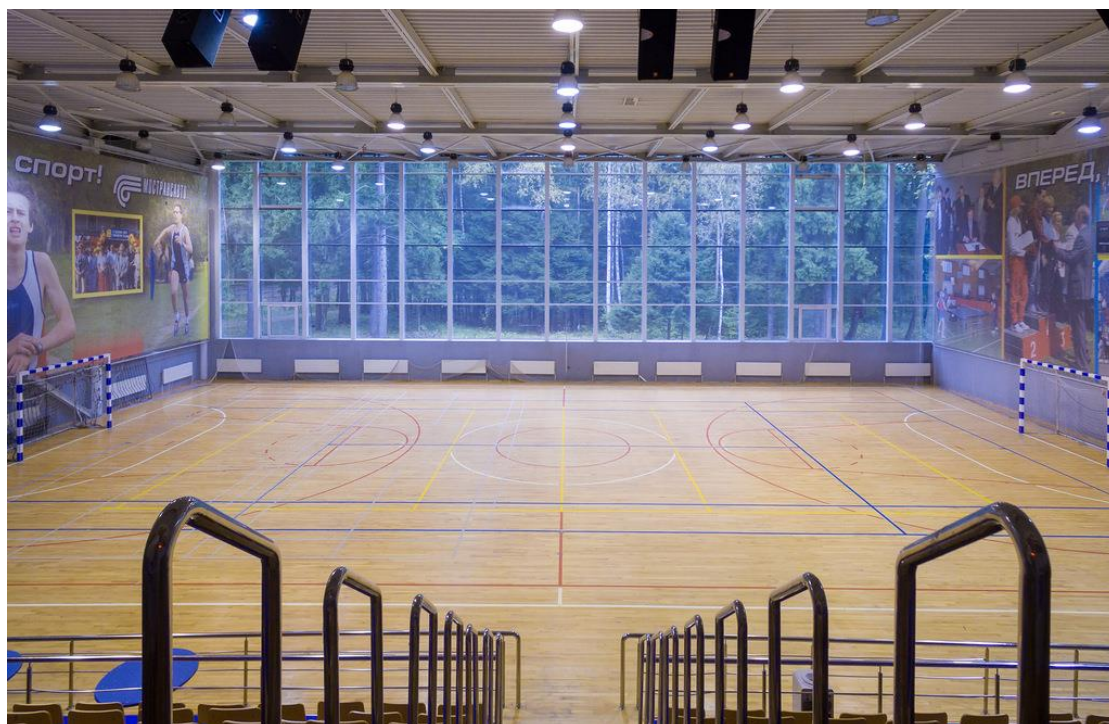
2. Цели и задачи

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



3. Тренеры сборов

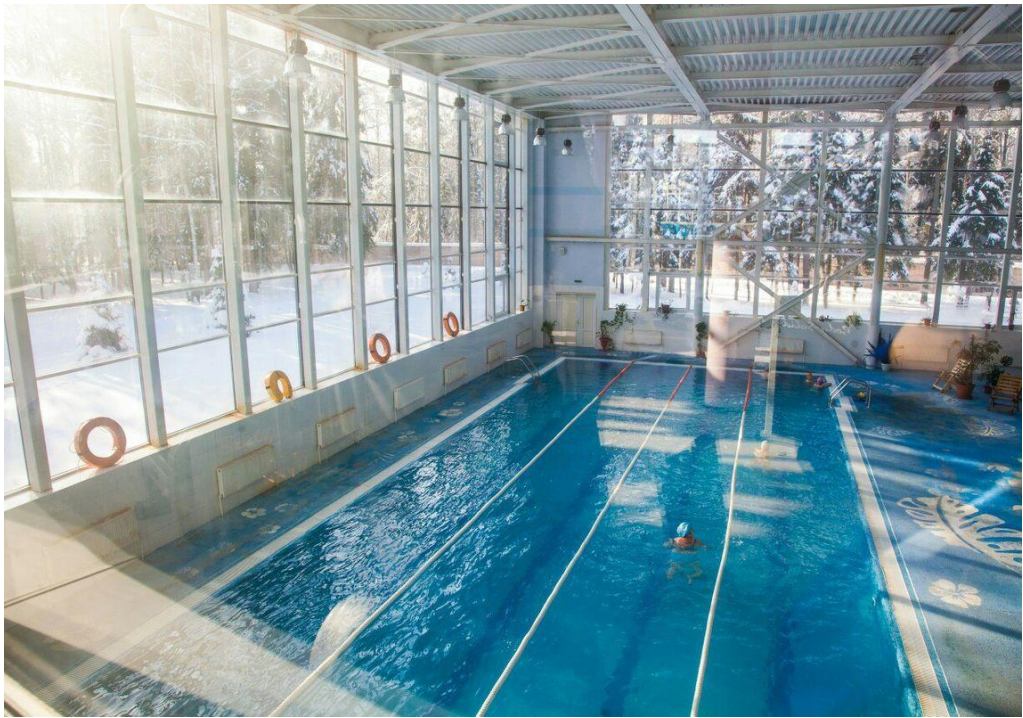
- **Юлия Бравикова.** Мастер спорта международного класса. четырёхкратная чемпионка летней Универсиады 2017. Победительница Финального Гран-При 2017. Многократная победительница Гран-При и Кубков Мира. Победительница Первенства Европы среди юниоров 2014.
- **Кондакова Дарья.** Заслуженный мастер спорта 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».
- **Филоненко Наталья.** Хореограф. Артистка балета «Росконцерта».



4. Время и место проведения

22.03-28.03.2021.

- Заезд **22.03.2021** вечером (вторая половина дня).
- Тренировки: **23.03, 24.03, 25.03, 26.03, 27.03, 28.03.**
- Отъезд **28.03.2021** 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).
- 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
- 6 дней - **17170 р.** с человека.

Оплата проживания производится по счету.

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.**



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

Kondakovaagent@gmail.com

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!

Ждем Ваших заявок!
С уважением, Дарья Кондакова.