



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Под руководством МСМК,
чемпионки Европы*

Александры Ермаковой

две смены:
1 СМЕНА: 23-31 июля 2019 г.
2 СМЕНА: 1- 9 августа 2019 г.

+ мастер классы

ПАНСИОНАТ «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА», РЖД
Московская область, Мытищинский район, д. Аксаково

+ 7 965 377-99-75
+ 7 967 236-67-00
aermakova92@mail.ru



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении учебно-тренировочных сборов
по художественной гимнастике
под руководством МСМК, чемпионки Европы
Александры Ермаковой

Дата: **1 СМЕНА:** 23 - 31 июля 2018 года
2 СМЕНА: 1 - 9 августа 2019 года

Место проведения: Россия, Московская область, городской округ Мытищи, деревня Аксаково, 1. Пансионат «Березовая роща» РЖД

1. ЦЕЛИ

Спортивные сборы по художественной гимнастике проводятся с целью пропаганды и популяризации физической культуры, спорта, художественной гимнастики среди детей и молодежи.

2. ЗАДАЧИ

- Содействие популяризации и развития художественной гимнастики в России на высоком профессиональном уровне;
- Развитие общей и специальной физической подготовки;
- Обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики.

3. ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Учебно-тренировочные сборы по художественной гимнастике проводятся в две смены.
1 смена проводится с 23 по 31 июля 2019 года
2 смена проводится с 1 по 9 августа 2019 года

Место проведения: Россия, Московская область, городской округ Мытищи, деревня Аксаково, 1. Пансионат «Березовая роща» РЖД

Участники могут принять участие как сразу в двух сменах (с 23 июля по 9 августа), так и выбрать одну смену из двух. Кроме того, участники 1-ой смены могут продлить участие в сборе не на всю вторую смену, а на удобное для них количество дней.

ОПИСАНИЕ КОМПЛЕКСА

На территории Пансионата расположены открытые спортивные площадки, теннисный корт, детская площадка, детский спортивно-игровой комплекс. Пансионат огорожен забором и охраняется частной охраной. Жилой корпус соединен переходами с административным зданием и водно-оздоровительным комплексом.

4. РАСПИСАНИЕ

Первая смена	Вторая смена	
23 июля	1 августа	День приезда Заезд в 17.00 20.00 – собрание
24 июля	2 августа	1-й день сборов
31 июля	9 августа	Гала-концерт
31 июля	9 августа	Отъезд в 15.00

РАСПОРЯДОК ДНЯ:

7.30 - 9.00	Зарядка
9.00-9.30	Завтрак и свободное время
11.00-13.00	Тренировка
13.00-15.00	Обед и тихий час
15.00-18.00	Тренировка
18.00-19.00	Ужин и свободное время
22.00-22.30	Отбой

5. ПРОГРАММА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

- Предметная подготовка;
- Работа по элементам (равновесия, повороты, прыжки);

- Классическая хореография;
- Танцевальная подготовка народные направления, хип-хоп, латина,
- сальса;
- ОФП, СФП,
- Акробатика;
- Растяжка;
- Постановка программ (по предварительной записи);
- Индивидуальная работа с тренером (по предварительной записи);
- Стрейчинг, пилатес для родителей (по предварительной записи)

2 мастер-класса в смену от звезд мировой художественной гимнастики!

6. ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ

АЛЕКСАНДРА ЕРМАКОВА - МСМК, двукратная чемпионка Европы, двукратная победительница чемпионата Мира среди клубов, Чемпионка России.

СОФЬЯ ТОМИЛИНА - тренер - хореограф высшей категории, заслуженный тренер России, хореограф 13 кратной Чемпионки Мира, серебряного призера Олимпийских игр - Яны Кудрявцевой.

КУЗЬМИНА ОЛЬГА МИХАЙЛОВАН - тренер – хореограф, высшее образование, окончила МГАХ и МГХИ по классу профессора и директора С.Н. Головицкой. Проработала 23 года в музыкальном театре им. Станиславского и Немировича – Данченко.

МАРИНА КОВАЛЁВА - МС, Чемпионка России, многократная победительница всероссийских турниров.

ВИКТОРИЯ ГОНЧАРОВА - лауреат международных конкурсов в Ницце, Париже, Германии. Участница шоу-балета «Конкорд», студии «Тодес», педагог по стретчингу и современной хореографии.

АННА КУРЬАНОВА – МСМК, чемпионка Азербайджана-2006, чемпионатов мира и Европы, финала Кубка мира. Победительница в упражнении с булавами и обладательница серебряной медали в многоборье международного турнира в Италии, бронзовая медалистка в упражнении со скакалкой Кубка мира (2005г), серебряный призёр клубного чемпионата (2006).

МАРИЯ ПАВЛОВА – МСМК, четырехкратная Чемпионкой России (с2010 по 2016 гг.) в командном зачете, дважды завоевала Кубок Москвы (2014-2015гг). Многократный призер Чемпионата и Первенства Москвы.

НИНА ДЕИСАДЗЕ - КМС по акробатике (Акробатическая дорожка), представитель сборной команды г. Москвы по акробатике. МК по черлингу.

7. УЧАСТНИКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

К участию в спортивных сборах допускаются гимнастки, учащиеся детско- юношеских спортивных школ, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, спортивных клубов.

Возраст участниц: 2014-2001 г.р.

ГИМНАСТКИ ДОПУСКАЮТСЯ К СПОРТИВНЫМ СБОРАМ:

- По предварительной регистрации и после оплаты;
- При наличии свидетельства о рождении;
- При наличии спортивной страховки (страховка от несчастных случаев);
- При наличии медицинской справки, заверяющей о том, что ребенок допущен к физическим нагрузкам, справка о контактах.

КАЖДЫЙ УЧАСТНИК СПОРТИВНЫХ СБОРОВ ДОЛЖЕН ИМЕТЬ:

- Спортивную форму (одежду для занятий художественной гимнастикой, кроссовки, кеды на тонкой подошве, спортивный костюм)
- Предметы: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента, мяч ketler 1 кг
- Резину гимнастическую;
- Утяжелители и балансировочную подушку.

Расходы по командированию, питанию, проживанию, проезду участников и проведения спортивных сборов несут командирующие организации.

8. СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

Стоимость спортивных сборов для участниц составляет **39 500** рублей за 1 смену.
Стоимость спортивных сборов для сопровождающих - **27 500** рублей за 1 смену.

В СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ ВХОДИТ:

- Проживание
- Питание (3-х разовое)
- Тренировки (три в день)
- Тренажерный зал
- Бассейн
- Досуг
- Гала-концерт закрытия
- Памятные подарки участницам
- Живое общение, автограф-сессия от звезд мировой художественной гимнастики!

Оплата трансфера – по договоренности.

Медицинские и оздоровительные услуги, оказываемые Пансионатом - за отдельную плату.

Стоимость мастер-классов 5 000 рублей (за 2 мастер-класса в смену). Оплата производится отдельно и по предварительной записи.

Все участники сборов награждаются памятными подарками.

9. ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

Заявки принимаются на электронную почту: aermakova92@mail.ru .
Прием заявок до 31 мая 2019 года.

ОПЛАТА СБОРОВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В ТРИ ЭТАПА **ДО 31 МАЯ 2019Г.**

Дополнительная информация по телефону:

+7 965 377 99 75 Александра,
+7 967 236 67 00 Галина.

Важно! Оплата строго на расчетный счет!
Расчетный счет и форма заявки прилагаются.