



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

под руководством МСМК

Александры Ермаковой



1 смена: 28 июля-5 августа

2 смена: 6 августа-14 августа

+7(965) 377-99-75 (Александра)

+7(967) 236-67-00 (Галина)

e-mail: aermakova92@mail. ru

МО, г.о.Мытищи, д. Аксаково, 1, Пансионат «Березовая роща» РЖД

ПОЛОЖЕНИЕ

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

Дата: **1 смена: 28 июля – 5 августа 2021 года**
2 смена: 6 августа – 14 августа 2021 года

Место проведения: Россия, Московская область, д. 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:

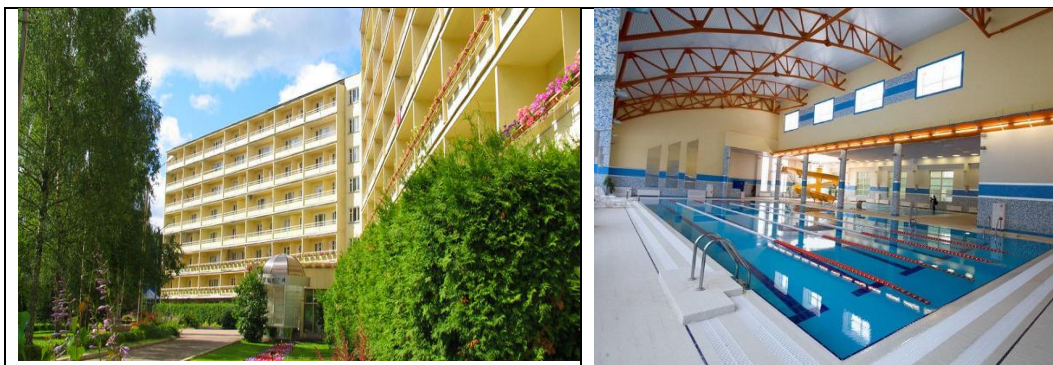
1 смена: 28 июля – 5 августа 2021 года

2 смена: 6 августа – 14 августа 2021 года

Место проведения: Россия, Московская область, д. Аксаково, 1, Пансионат «Березовая роща» РЖД

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

<u>Первая смена</u>	<u>Вторая смена</u>	
28 июля	6 августа	День приезда 17.00 - заезд 20.00 – собрание
29 июля	7 августа	1-й день сборов
5 августа	14 августа	Гала-концерт
5 августа	14 августа	Отъезд в 15.00

РАСПОРЯДОК ДНЯ:

9.00-9.30	Завтрак
10.30-13.00	Тренировка
13.00-15.00	Обед и тихий час
15.00-18.00	Тренировка
18.00-19.00	Ужин и свободное время
19:00 -21:00	Дополнительные тренировки
22.00-22.30	Отбой

5. ПРОГРАММА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

- Предметная подготовка;
- Работа по элементам (равновесия, повороты, прыжки);
- Классическая хореография;
- Танцевальная подготовка;
- ОФП, СФП;
- Акробатика;
- Растяжка;
- Постановка программ (по предварительной записи);
- Индивидуальная работа с тренером (по предварительной записи);
- Стрейчинг, пилатес для родителей (по предварительной записи).

5.1. МАСТЕР-КЛАССЫ:

Мастер классы от звезд мировой художественной гимнастики!
Подробности о мастер-классах будут анонсированы дополнительно.

Участие в мастер классах – по предварительной записи. Оплата отдельно.

6. ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ

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



БАРАНОВА ЕЛЕНА - тренер – хореограф, выпускница Московской Государственной Академии Хореографии. Хореограф центра художественной гимнастики З.Т.Р. Карпушенко Елены Львовны «Академия первых». С 2017 года- хореограф Учебно-тренировочных сборов ЦС ФСОП «Россия».



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



<p>ЕРМАКОВА ВИКТОРИЯ – хореограф-постановщик: играла в мюзикл-театре «Монотон», участвовала, как артист и хореограф в мероприятиях на центральных площадках Москвы. Артист шоу балета «Багира шоу», «Орион шоу», «Нимфа шоу», а также участница группы поддержки ХК «Динамо - Москва».</p>	
<p>МАШИНА (ХИЖНЯК) ДАРЬЯ - МС, член сборной команды России (2010-2014г.); член сборной команды Москвы (2010-2016г.); серебряный призёр всероссийских соревнований “юные гимнастки”; семикратная чемпионка Москвы в командном зачете.</p>	
<p>МИРОНОВА ВАЛЕНТИНА – МС, абсолютная победительница первенства России в групповых упражнениях, победительница чемпионата Москвы в командном зачете</p>	
<p>ТИМОНИНА АНАСТАСИЯ – МС, тренировалась в спортивной школе олимпийского резерва 74. Призёр Всероссийских соревнований</p>	
<p>БУРЛАКОВА ПОЛИНА – МС, воспитанница ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо-70». Призёр Всероссийских и международных соревнований. Опыт работы с 2017 года.</p>	

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
- Балансировочную подушку

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

8. СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

Стоимость спортивных сборов для участниц составляет **40 500** рублей.

Стоимость спортивных сборов для сопровождающих – **24 000** рублей.

Стоимость спортивных сборов для участниц без проживания - **20 000 рублей.**

Все участники сборов награждаются памятными подарками.

В СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ ВХОДИТ:

- Проживание (размещение трехместное)
- Питание (3-х разовое)
- Тренировки (три в день)
- Тренажерный зал
- Бассейн
- Досуг
- Гала-концерт закрытия
- Памятные подарки участницам

Медицинские и оздоровительные услуги, оказываемые Парк-отелем - за отдельную плату по тарифам, установленным Парк-отелем.

9. ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

Заявки принимаются на электронную почту: aermakova92@mail.ru.

Прием заявок до 15 июля 2021 года.

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.