

Зимние

учебно-тренировочные сборы
под руководством МСМК
чемпионки Европы

**Александры
Ермаковой**

2-8 января 2023 года



+7(965) 377-99-75 (Александра) +7(967) 236-67-00 (Галина)

МО, Одинцовский район, с. Покровское, дом отдыха «Покровское», e-mail: aermakova92@mail.ru

ПОЛОЖЕНИЕ

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

Дата: **Со 2 по 8 января 2023 года**

Место проведения: Россия, Московская область, Одинцовский район, село Покровское, дом отдыха «Покровское»

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

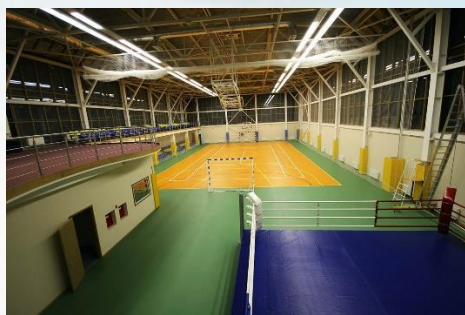
Учебно-тренировочные сборы по художественной гимнастике проводятся со 2 по 8 января 2023 года.

Место проведения: Россия, Московская область, Одинцовский район, село Покровское, дом отдыха «Покровское»



ОПИСАНИЕ КОМПЛЕКСА

Покровское — один из лучших пансионатов Подмосквья, и не единожды конкурсы присваивали ему звание Лучший дом отдыха в Подмосквье. В доме отдыха Покровское есть все для полноценного отдыха: удивительный природный комплекс, озеро и густой смешанный лес, благоустроенные дорожки и площадки для отдыха, развлекательные программы, массу услуг для Ваших детей и многое-многое другое. В доме отдыха развитая инфраструктура, здесь созданы все условия для семейного отдыха. Более подробную информацию о доме отдыха Покровское можно найти на официальном сайте. Наш спортивный клуб уже не раз организовывал учебный-тренировочные сборы в этом доме, и можем с уверенностью сказать, что это прекрасное место, где можно сочетать отличный отдых со спортивными тренировками.



4. РАСПИСАНИЕ

2 января	День приезда Заезд в 17.00 18.00 – собрание
3-7 января	Учебно-тренировочные занятия согласно расписанию
8 января	Отъезд до 13.00

РАСПОРЯДОК ДНЯ:

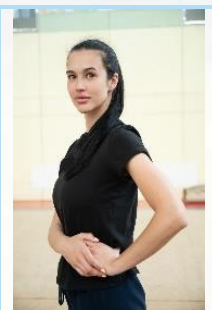
9.00-9.30	Завтрак
10.30-13.00	Тренировка
13.00-15.00	Обед и тихий час
15.00-18.00	Тренировка
18.00-19.00	Ужин и свободное время
19:00 -21:00	Дополнительные тренировки
22.00-22.30	Отбой

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);

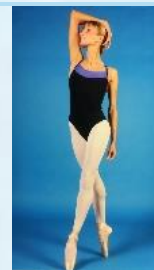
6. ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ

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





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



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



КОРЯН КОРИ – МС, действующая актриса драматического театра и кино, ученица Заслуженного артиста РФ и режиссёра МХТ им. Чехова - Николая ЛС. Опыт работы в «Todes» студия Ленинградка



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.



МИРОНОВА ВАЛЕНТИНА – МС, абсолютная победительница первенства России в групповых упражнениях, победительница чемпионата Москвы в командном зачете.



ТИМОНИНА АНАСТАСИЯ – МС, тренировалась в спортивной школе олимпийского резерва 74. Призёр Всероссийских соревнований



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: 2016-2001 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 несут командирующие организации.

8. СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

Стоимость спортивных сборов для участниц составляет **43 500** рублей.

Стоимость спортивных сборов для сопровождающих – **25 500** рублей.

Стоимость спортивных сборов для участниц без проживания - **22 000** 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
- Досуг
- 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 декабря 2022 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.