

**Летние сборы**  
**по художественной гимнастике**

под руководством  
МСМК,  
чемпионки Европы  
**Александры**  
**Ермаковой**

**28.07 - 05.08**  
**06.08 - 14.08**

**2023**

Пансионат «Березовая роща», РЖД    aermakova92@mail.ru + 7(965)377-99-75 + 7(967)236-67-00



## ПОЛОЖЕНИЕ

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

Дата: **1 смена: 28 июля – 5 августа 2023 года**  
**2 смена: 6 августа – 14 августа 2023 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 2023 года

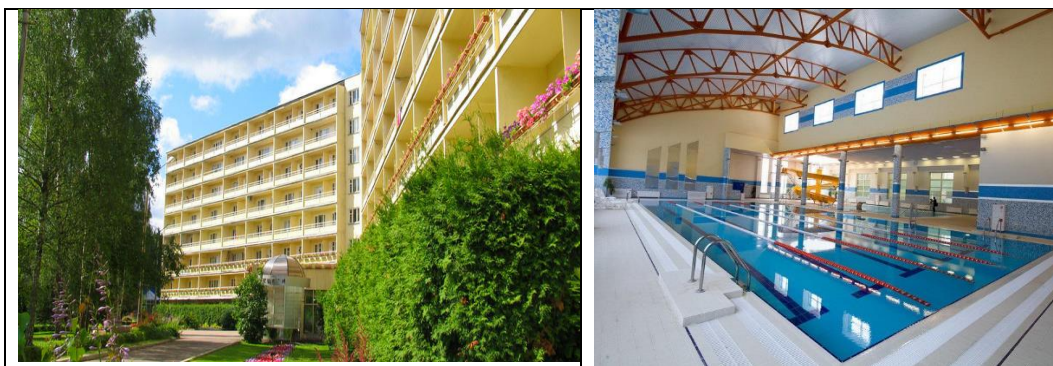
2 смена: 6 августа – 14 августа 2023 года

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<br>17.00 - заезд<br>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:

|               |                           |
|---------------|---------------------------|
| 7.00 – 8.30   | Тренировка                |
| 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).

### 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><b>КОРЯН КОРИ</b> – МС, действующая актриса драматического театра и кино, ученица Заслуженного артиста РФ и режиссёра МХТ им. Чехова - Николая ЛС. Опыт работы в «Todes» студия Ленинградка</p>  |    |
| <p><b>МАШИНА (ХИЖНЯК) ДАРЬЯ</b> - 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><b>МИРОНОВА ВАЛЕНТИНА</b> – МС, абсолютная победительница первенства России в групповых упражнениях, победительница чемпионата Москвы в командном зачете</p>   |    |
| <p><b>ТИМОНИНА АНАСТАСИЯ</b> – МС, тренировалась в спортивной школе олимпийского резерва 74. Призёр Всероссийских соревнований</p>  |   |
| <p><b>БУРЛАКОВА ПОЛИНА</b> – 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: 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 **46 500** рублей.

Стоимость спортивных сборов для сопровождающих – **27 500** рублей.

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

**Все участники сборов награждаются памятными подарками.**

---

### В СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ ВХОДИТ:

- Проживание (размещение 3 и 4 местное)
- 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](mailto:aermakova92@mail.ru).

Прием заявок до 15 июля 2023 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.