

# ПОЛОЖЕНИЕ

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

Дата: 1 смена: 28 июля – 5 августа 2024 года  
2 смена: 6 августа – 14 августа 2024 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 2024 года

2 смена: 6 августа – 14 августа 2024 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 16:00 - заезд 17:00 - собрание
29 июля	7 августа	1-й день сборов
5 августа	14 августа	11:00 - гала-концерт
5 августа	14 августа	Отъезд в 15:00

#### РАСПОРЯДОК ДНЯ:

7.30 – 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

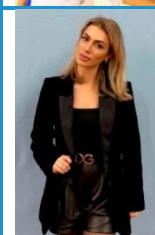
**ЕРМАКОВА АЛЕКСАНДРА** - МСМК, двукратная чемпионка Европы, двукратная победительница чемпионата Мира среди клубов, Чемпионка России



**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».



**МОГИЛА ЛЮДМИЛА** – МС, тренер Высшей категории. Судья 1 категории. Среди воспитанниц финалисты Кубка России, призеры и победители Всероссийских соревнований, Чемпионата и Кубка г. Москвы.



<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>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: 2019-2005 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
- Резину гимнастическую
- Утяжелители
- Балансировочную подушку

## 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.**

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

---

### В СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ ВХОДИТ:

- Проживание (размещение 3 и 4 местное)
- Питание (3-х разовое)
- Тренировки (три в день)
- Тренажерный зал
- Бассейн
- Гала-концерт закрытия
- Памятные подарки участницам

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

## 9. ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

Заявки принимаются на электронную почту: [aermakova92@mail.ru](mailto:aermakova92@mail.ru).

**Прием заявок до 10 июля 2024 года. Оплата производится строго до 15 июля на расчетный счет! Расчетный счет и форма заявки прилагаются.**

---

Дополнительная информация по телефону:

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