



«Утверждаю»

Руководитель

Центра гимнастики
Ирины Винер-Усмановой

Е.О.Смирнова

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении онлайн тренировочного сбора

по художественной гимнастике

ЦЕНТРА ГИМНАСТИКИ ИРИНЫ ВИНЕР-УСМАНОВОЙ

1. Цели и задачи:

- содействие популяризации и развитию художественной гимнастики;
- пропаганда здорового образа жизни;
- повышение уровня спортивного мастерства и подготовленности гимнасток;
- раскрытие творческого потенциала личности, музыкальности, пластики и артистичности;
- выработка навыков самостоятельной работы;
- укрепление дружественных и спортивных связей.

2. Сроки и место проведения:

01– 05 июля 2020 года с использованием приложения ZOOM

3. Тренерский состав:

Яна Аринцева - заслуженный тренер России, тренер сборной команды России в групповых упражнениях, победительницы олимпийских игр в Пекине, судья ВК

Дарья Автономова – заслуженный мастер спорта, чемпионка мира, двукратная чемпионка Европы, чемпионка всемирной Универсиады в групповых упражнениях

Дарья Дубова – мастер спорта международного класса, двукратная победительница Первенства Европы, победительница юношеских Олимпийских игр, победительница этапов Кубка мира и Гран-при в групповых упражнениях

Виктория Ильина – мастер спорта международного класса, победительница юношеских Олимпийских игр, победительница Первенства Европы в групповых упражнениях

Ольга Расташенова - мастер спорта международного класса, 4-х кратная чемпионка России, победительница Кубка России в групповых упражнениях

Вероника Рудычева – мастер спорта международного класса, чемпионка России в групповых упражнениях, неоднократная победительница международных турниров

Нина Колесникова – мастер спорта России, финалистка чемпионата России, победительница всероссийских соревнований в групповых упражнениях

Карина Катюхина – мастер спорта России, победительница и призер всероссийских и международных турниров в групповых упражнениях, победительница Евразийских игр

Екатерина Иванова – мастер спорта России, призер международных соревнований

Валерия Шкред – мастер спорта, победительница и призер республиканских соревнований

Екатерина Ермакова - хореограф Центра гимнастики Ирины Винер-Усмановой, педагог высшей категории, лауреат международного конкурса артистов балета Юрия Григоровича

Екатерина Уксусникова - хореограф Центра гимнастики Ирины Винер-Усмановой, педагог высшей категории

Ольга Органюк – педагог-постановщик по современным направлениям танцев, победительница танцевальных конкурсов, участница телевизионных танцевальных проектов, тренер по танцевальной подготовке сборной команды России по групповым упражнениям

Дмитрий Степанчиков – выпускник ГИТИСа и школы искусств в Лос-Анджелесе, призер worldofdance в Лос-Анджелесе, участник шоу Broadway в Нью-Йорке, 2-кратный победитель международного фестиваля «Бегающая по волнам»

4. Программа тренировочного сбора:

01 июля среда	10.00-14.00	Тренировочные занятия
02 июля четверг	10.00-14.00	Тренировочные занятия
03 июля пятница	10.00-14.00	Тренировочные занятия
04 июля суббота	10.00-14.00	Мастер-класс ЛАЛЫ КРАМАРЕНКО, мастера спорта международного класса, трехкратной чемпионки мира среди юниоров, чемпионки Европы среди юниоров, победительницы Первенства России, многократной победительницы международных турниров по художественной гимнастике Тренировочные занятия
05 июля воскресенье	10.00-14.00	Тренировочные занятия

5. Программа тренировочного сбора:

Пять тренировочных занятий в день по следующим дисциплинам:

- хореографическая подготовка
- предметная подготовка
- ОФП/СФП
- растяжка, развитие гибкости
- элементы тела
- танцевальная подготовка

6. Участники тренировочных сборов:

К участию в тренировочном сборе приглашаются гимнастки 2014 г.р. и старше, не имеющие проблем со здоровьем и медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

Все участницы сборов делятся на группы по возрасту!

7. Для участия в УТС гимнастке необходимо:

- площадка/комната для занятий
- мягкий коврик
- спортивная форма/аккуратная прическа
- наколенники
- резина (широкая/узкая)

- утяжелители
- гимнастические предметы (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
- опора/стул для занятий хореографией и растяжки
- на тренировке гимнасток младшего возраста присутствие родителей обязательно

8. Технические требования:

- зарегистрироваться в приложении ZOOM по адресу электронной почты (эл. почту указать в заявке на участие в УТС)
- ссылка для регистрации в приложении ZOOM <https://zoom.us/>
- обязательно указать фамилию и имя гимнастки полностью для идентификации каждого участника сбора и возможности общения с тренером
- наличие камеры и микрофона обязательно
- номер и пароль для входа в конференцию будет рассылаться каждой участнице сбора

9. Подача заявок:

Заявки на участие в УТС подаются через интернет-портал **sportvokrug.ru !!!**
<https://www.sportvokrug.ru/competitions/7205/>

Прием заявок до 30 июня 2020 года.

10. Стоимость участия в онлайн сборе:

Стоимость участия гимнастки в УТС – **5 000 рублей.**
Оплата производится через сайт **sportvokrug.ru**

11. Дополнительная информация по телефону: + 7 (925) 835-12-57

e-mail: fsk-novogorsk@mail.ru