



«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 Растащенко** - 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 Укусникова** - 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 «Бегущая по волнам»

#### 4. Программа тренировочного сбора:

<b>01 июля среда</b>	<b>10.00-14.00</b>	<b>Тренировочные занятия</b>
<b>02 июля четверг</b>	<b>10.00-14.00</b>	<b>Тренировочные занятия</b>
<b>03 июля пятница</b>	<b>10.00-14.00</b>	<b>Тренировочные занятия</b>
<b>04 июля суббота</b>	<b>10.00-14.00</b>	<b>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</b> <b>Тренировочные занятия</b>
<b>05 июля воскресенье</b>	<b>10.00-14.00</b>	<b>Тренировочные занятия</b>

#### 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) !!!**  
<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](https://www.sportvokrug.ru)**

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

**e-mail:** [fsk-novogorsk@mail.ru](mailto:fsk-novogorsk@mail.ru)