ПОЛОЖЕНИЕ

О ПРОВЕДЕНИИ учебно-тренировочного сбора по художественной гимнастике.

**• Цели и задачи:**

-Популяризация и развитие художественной гимнастики на профессиональном уровне;

-Обмен опытом, повышение уровня спортивного мастерства и подготовленности гимнасток;

-Общая физическая подготовка спортсменок;

-Развитие общей и специальной подготовки;

-Обучение и совершенствование навыков работы с предметами;

-Обучение различным стилям танцевального искусства;

-Развитие пластики и артистичности посредством классической и современной хореографии.

**• Сроки и место проведения:**

УТС проводится:

В г. Кострома, адрес зала: г.Кострома, ул.Симановского, д. 37/42.

03.01.2017-День заезда , регистрация участниц.

С 04.01.2017 до 11.01.2017-учебно-тренировочные сборы.

07.01.2017-Вторая половина выходного дня.

11.01.2017- Отчетный гала-концерт, вручение сертификатов и подарков. Затем отъезд команд.

**Состав специалистов УТС:**

ПосевинаЕленаАлександровна **–** заслуженный мастер спорта**.** Двукратная олимпийская чемпионка в групповых упражнениях по художественной гимнастике 2004года в Афинах и 2008года в Пекине. Многократная чемпионка Мира и Европы, многократная победительница Кубков мира. Награждена Орденом Дружбы за большой вклад в развитие физической культуры и спорта.

Гараева Алия- победительница и призер чемпионатов Европы, призер чемпионатов мира и двукратная финалистка олимпийских игр в Пекине и Лондоне.

РыбкинаАльбинаИвановна- заслуженный тренер России. С 1987года по 2010год хореограф молодежной сборной СССР, России и основного состава группового упражнения по художественной гимнастике.

МосквинаЛюбовьГеннадьевна - танцор, хореограф – постановщик, педагог по современной хореографии, сертифицированный тренер FISAF (Федерации фитнеса России). Активно принимает участие в различных шоу программах, конкурсах (как член жюри), театральных постановках, флешмобах, а так же УТС по художественной гимнастике.

Колесова Мария- мастер спорта по художественной гимнастике, сертифицированный специалист по направлениям: "Пилатес", "Классическая аэробика", "Степ-аэробика",

Рябинина Елена Юрьевна**-**Постановщик личной и групповых программ по художественной гимнастике. Опыт в постановках 9 лет. Работает непосредственно со сборной Польши, Республикой Татарстан и многими городами Российской Федерации.

**• Программа учебно-тренировочных сборов.**

- ОФП, СФП;

- Предметная подготовка;

- Работа по элементам (прыжки, повороты, равновесия);

-Отработка индивидуальной программы;

- Развитие мастерства;

- Классическая хореография;

- Танцевальная подготовка;

- Йога

- Акробатика;

-Актерское мастерство

-Визаж

- Постановка программ (по предварительной записи);

- Индивидуальная работа с тренером (по предварительной записи);

**• График учебно-тренировочных сборов :**

9.00-13.00- первая тренировка

15.00-18.00- вторая тренировка

**• Участники учебно-тренировочных сборов.**

На УТС приглашаются гимнастки 2011г.р. и старше, не имеющих проблем со здоровьем и медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

Спортивная форма – черные лосины (шорты), черный купальник (майка, футболка), белые носки, спортивные тапочки (полупальцы), сланцы, спортивный костюм, утяжелители, жгуты (резина), наколенники, предметы (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

**• Гимнастки допускаются к учебно-тренировочным сборам.**

- при наличии свидетельства о рождении и медицинского полиса;

- при наличии медицинской справки о том, что ребенок допущен к физическим нагрузкам;

- при наличии спортивнойстраховки (от несчастных случаев);

- в сопровождении руководителя группы старше 18 лет.

**• Стоимость учебно-тренировочных сборов и проживания.**

При оплате **до 15 ноября 2016 -13 000рублей**

При оплате **после 15 ноября 2016 -17 000рублей**

**ВНИМАНИЕ: Проживание не входит в стоимость сбора!!!**

**Количество мест ограничено!!!**

**Проживание и питание:**

- Проживание в 2-х, 3-х,4-х местных номерах со всеми удобствами в гостиницах "Shelestoff", адрес: г. Кострома, ул. Коммунаров, д.1 www.[hotel-shelestoff.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1171.WA1nuBA79_brSvC0eMcAW6bDgmZ-4lWHHIp74nyTurUoTwA4hpaxYTPbDrUrMokr4z3dxAxU9h9L-BUrqpT1LFqUxucgI6AZ0_wnoYZ3j842g2rn0RaaYzolLdKSzV7x.785822ecd365661a0d3ca92d520dde299774baac&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGdKJBUN48dhRY-aIR7HSWXTk5w7WY3QZ-QPzb7gqNxmAZJvbU3GxYtn-2G7TN9FBRhrMGDoGYEtAY&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxaW82VE5zMzJmbDN0d0U4clRJR3RKcUtydEVNNzdyNmkySWtDNEQ2aUFTWkdZRk5tVjF1dHpTSUNyZUxpaE5xYmhOYThWUzFmdGk4OGRld3RfRElfUnc4alFDLUZKSXlkUQ&b64e=2&sign=3df23e9bf513e3f60016b468ca81b5f1&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xiVqdUhvzXwpoD6uTtXpi7xIiN1llsPs8YGnicuYXjY2v51LEQxaWo2xBR6ctwh23QSWqsgDm8uNx_2K8ihop0pMtoEZ00M0KnaR8x9rJkXCXx9A5DoW-schhIl985Xfl47lUOyzD4nbu7qSEXtVhyG9o3gBVSwFsBDOVu7sr1uLsFMtt80cp-QqgHBiuIYtsx3-ihygC-8CqnVaRKz4tctL93lbJhYiwjv6aZMf6UKdqfuzb0zxy_DmsdW71xaztb3Hf2_d3WXBntS8oouFQ-FDWiqBsDmCGD-PW9oX8jl1VYid4GNRJI_n8wt-5smAp4Sov87slitDT7wbwikxlhv8l5s2ecCdeetdCD5TQUvDv9lTNS7PbU40YyfNVB50vKpwKkpwMfj5vDMxsbT5demcv2ikdC-UMAeUX2AbPf8T_Wbt0jn1nkG-nRo9UMIkqdbo3yA6dhE37Ai0Q5D9x9gTC1LbBKrqxAPUKVVwXzpExG90qzmQ3nX00QEOzvbTJgB4IpvQiXvjbdmJKw-7hHNtpaN1fcC9auNTG0Ml2EB9I5RZVJI6cKT9gMpxYXnpOEdGzfFC4cZCI-JwqjWeK3B85QpgI01kj1H8cPGEiEItlQHBJxnoUCPoIe5MTkmeaQ&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kp5pxhQDSDIn3ErldEYaMHalO7dcKLAzY8TDzRqhTNCGZnsoO6R4S6L7dStdIoyP9Rzpayu1dF5yWDeqIcNBaD8UMVJjK6jpfBckkcmg2DeSDEhQpYshGgCLnEPIDRw9OT2Kw7ckw8BL6a7B2L_JQwl6I7Wwenp-xicpIZ3tGhAbOsjjFLqsg26WzCMjfiMjBOOwUvK6KN30wUNFQ6RFq3Dhr8k-aAWZVvD027MBCqRjjbfENVVX982k7HfXbU6bQpv8pvOu62hU8cA1lLqBxpE_jvooopdhDeIKZDAWRolVN23ZYYt-bXU7g1tmu0k2yy&l10n=ru&cts=1473281516864&mc=1.584962500721156) или "Дворянское гнездо", адрес: г. Кострома, ул. Коммунаров, д.1 [www.dvorianskoe-gnezdo.ru](http://www.dvorianskoe-gnezdo.ru)

Стоимость 1 суток включая питание (завтрак, обед, ужин) от **1600** до **1950 руб.** с чел в зависимости от количества человек в номере и от его категории.

-Размещение в общежитии в 3-х местных номерах, с кухней, с общим санузлом по цене **500 руб.** с человека без питания. Количество мест ограничено. Подойдет для группы 18 человек. При желании питание может быть организовано за отдельную плату.

Расходы по командированию, питанию, проживанию, проезду участников и проведению УТС несут командирующие организации.**(квитанция на оплату проживания и питания присылается на электронную почту, после подачи заявки).**

**Экскурсии:**

За отдельную плату будет организована экскурсия в дом " Снегурочки", а так же обзорная экскурсия по городу.

Количество мест ограничено. Заявки принимаются строго до 30 ноября 2016г. Оплата производиться не позднее 20 декабря 2016 года. **Участники подавшие заявки, но не оплатившие в установленные сроки, до учебно-тренировочных сборов допущены не будут.**

**• Трансфер:**

Организация трансферта по договоренности с организаторами.

**• Заявка на участие:** Заявки на участие в УТС принимаются по электронному [адресу:school\_elena@mail.ru](mailto:адресу:school_elena@mail.ru) до 30 ноября 2016г. в установленной форме.

**Дополнительная информация по телефону:**

**+7-(903)-897-00-95 Татьяна**

**Заявка на учебно-тренировочные сборы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. (гимнастки,  сопровождающего) | Дата рождения | Город |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Заявка на дополнительные занятия, составление программы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. (гимнастки) | Дата рождения | Составление программы | Дополнительные занятия |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |