



«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:

23 – 27 мая 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

Евгения Герцикова – мастер спорта международного класса России, двукратная чемпионка Европы, серебряный призер чемпионата мира в групповых упражнениях, 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

Ирина Кошечкина – мастер спорта России, тренер высшей категории, отличник физической культуры, судья всероссийской категории

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 world of dance в Лос-Анджелесе, участник шоу Broadway в Нью-Йорке, 2-кратный победитель международного фестиваля «Бегущая по волнам»

4. Программа тренировочного сбора:

23 мая суббота	10.00-14.00	Мастер-класс ЕКАТЕРИНЫ СЕЛЕЗНЕВОЙ заслуженного мастера спорта, двукратной чемпионки мира, победительницы Всемирной Универсиады, чемпионки России, многократной победительницы международных турниров по художественной гимнастике Тренировочные занятия
24 мая воскресенье	10.00-14.00	Тренировочные занятия
25 мая понедельник	10.00-14.00	Тренировочные занятия
26 мая вторник	10.00-14.00	Тренировочные занятия
27 мая среда	10.00-14.00	Тренировочные занятия

5. Расписание тренировочного сбора:

10.00-10.45	1	Разминка/Развитие гибкости
10.45-11.30	2	Хореографическая подготовка
11.30-12.15	3	Элементы тела/Предметная подготовка
12.15-12.30		Перерыв
12.30-13.15	4	Танцевальная подготовка
13.15-14.00	5	ОФП/СФП

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
- ссылка и пароль для входа в конференцию будет рассылаться ежедневно каждой участнице сбора

9. Подача заявок:

Заявки на участие в УТС подаются через интернет-портал **[sportvokrug.ru !!!](https://www.sportvokrug.ru/competitions/7161/)**
<https://www.sportvokrug.ru/competitions/7161/>

Прием заявок до 22 мая 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