

Главный тренер РФСО «Спартак»
по художественной гимнастике



Е.С. Сиротина

«25» мая 2020г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении
учебно-тренировочных сборов
по художественной гимнастике
в онлайн формате
2 – 7 июня 2020 года.**

1. Цели и задачи:

- агитация и пропаганда развития художественной гимнастики в условиях режима повышенной готовности;
- повышение уровня спортивного мастерства.

2. Сроки и место проведения:

УТС проводятся с 2 по 7 июня 2020 года в онлайн режиме на платформе приложения ZOOM.

3. Программа УТС:

Дата	Расписание
2 – 7 июня 2020	4 тренировки в онлайн формате с 15.00 до 19.30

- ОФП, растяжка
- Предметная подготовка
- Танец
- Хореография
- Эстетическая гимнастика
- Жонглирование
- Актерское мастерство
- Музыкальная ритмика

А также в программе сборов:

- Творческие задания от ЗТР, старшего тренера юниорского состава сборной РФ по художественной гимнастике, главного тренера РФСО «Спартак» по художественной гимнастике - **Екатерины Сергеевны Сиротиной**
- Уникальные уроки по ритмической свободе в музыке, которые позволят научиться не просто слушать, но слышать музыку от Педагога Высшей Школы, Музыкального продюсера 1 канала, певицы, композитора и телеведущей. **Анастасии Чеважевской**
- Мастер-класс по актерскому мастерству от выпускницы Щепкинского театрального училища, 4 года работала в Александринском театре, главная роль в сериале «Толя Робот» на телеканале ТНТ, роль в сериале «Полицейский с рублевки», премия журнала InStyle в рамках 41-го Московского Международного кинофестиваля лучший дебют за роль в сериале «Толя Робот» - **Маргариты Аброськиной**
- Рекомендации по здоровому питанию от Кандидата медицинских наук, члена американской ассоциации нутрициологов (ANA), ведущий специалист ImmunoHelth Int. LLC (New York, USA) – **Марины Юзефовны Розенштейн**
- Мастер-класс по жонглированию от профессиональной артистки цирка – **Амаль Басалама**
- Ежедневные видеообращения к участникам сборов от звезд российского спорта

4. Тренерский состав УТС:

- Педагог Высшей Школы, Музыкальный продюсер 1 канала, певица, композитор и телеведущая (ритмическая свобода в музыке): **Анастасия Владимировна Чеважевская**
- Выпускницы Щепкинского театрального училища, 4 года работала в Александринском театре, главная роль в сериале «Толя Робот» на телеканале ТНТ, роль в сериале «Полицейский с рублевки», премия журнала InStyle в рамках 41-го Московского Международного кинофестиваля лучший дебют за роль в сериале «Толя Робот» (актерское мастерство): **Маргарита Сергеевна Аброськина**
- Судья международной категории FIG, МСМК, чемпионка всероссийских и международных турниров, многократная участница чемпионатов мира, Европы, кубков мира, многократная чемпионка Москвы, Рекордсмен книги рекордов России, Солистка спортивных шоу: Евгения Плющенко, Алексея Немова и пр. (ОФП, растяжка): **Анна Викторовна Свирина**
- Тренер Высшей категории, Мастер Спорта СССР, Отличник Физической культуры России, судья ВК, Стаж работы 40 лет (ОФП, растяжка): **Римма Рафаиловна Симоненко**
- Тренер Высшей категории, Мастер спорта СССР, отличник Физической культуры России, судья ВК (ОФП, растяжка): **Наталья Евгеньевна Ротенко**
- Мастер Спорта РФ, старший тренер РФСО «Спартак» в СПб, руководитель и главный тренер КХГ «Centr.sport», тренер СШ Центрального р-на, отличник ФК и Спорта СПб (отмечена благодарственными письмами спортивного комитета за вклад в развитие спорта в городе), тренерский стаж 19 лет (ОФП, растяжка): **Анна Сергеевна Полунина**
- Мастер спорта РФ, многократный призёр всероссийских соревнований, участник Шоу Алексея Немова «Легенды спорта» (*предметная подготовка, мастерства, риски*): **Татьяна Александровна Вавренчук**
- Мастер спорта России по художественной гимнастике, Чемпионка Дальнего востока в личном первенстве, также в групповом упражнении, Участница олимпийских игр «Дети Азии» (*предметная подготовка, мастерства, риски*): **Мелисса Чановна Ан**
- МСМК, чемпионка Пермского края, победитель и призёр международных соревнований, член сборной ПФО (2018, 2019 гг.), член сборной Пермского края, член сборной РФСО «Спартак» (*предметная подготовка, мастерства, риски*): **Екатерина Александровна Цуран**
- Артист цирка и театра, лауреат международных фестивалей, серебряный призёр соревнований IRC Eurasia, победитель Fight Night Combat (Чемпионат по битвам на булавах), представитель международной ассоциации жонглеров в России (*мастер-класс по жонглированию: теннисные мячики и булавы*): **Амаль Басалама**
- Магистр хореографического искусства. Выпускница Московской государственной академии хореографии (с Отличием) Лауреат Международных и Всероссийских конкурсов. Артистка балета Государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева, Солистка балета Государственного академического хора Русской песни им. Николая Кутузова, хореограф-постановщик, Художественный руководитель хореографической студии "Цветы России" (*классическая хореография*): **Надежда Николаевна Юркова**
- Выпускник Академии Русского Балета им. А. Я. Вагановой. Выпускник консерватории Н. А. Римского-Корсакова (хореографическое отделение). С 2010 г. артист балета

Мариинского театра. Лауреат международного классического конкурса. Преподаватель классической хореографии, растяжки и body work (*классическая хореография*): **Григорий Борисович Пятецкий**

- Солистка государственного ансамбля песни и танца «Волжские сказки», выпускница Самарского областного училища Культуры, школы современного искусства «Река», а также ансамбля танца «Вдохновение» (*танцевальная разминка*): **Наталья Сергеевна Скопинцева**
- Мастер спорта России, мастер спорта международного класса по художественной гимнастике, член сборной России по эстетической гимнастике, чемпионка Европы 2017 года, бронзовый призёр чемпионата Мира, чемпионата Европы и Кубка Мира 2018 года, серебряный призёр чемпионата России 2018 и 2019 года, двукратная чемпионка Мира в общем зачёте 2018 и 2019 года (*эстетическая гимнастика*): **Варвара Александровна Касимова**

5. Участники УТС:

На УТС приглашаются гимнастки 2003 - 2013 гг.р., не имеющие проблем со здоровьем и медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

6. Специальные требования к участникам УТС:

- Для занятий у участниц должны быть: максимально свободная, безопасная площадь (по возможности освободить от мебели, убрать острые углы), подготовить мягкое напольное покрытие (ковёр/коврик для занятий фитнесом);
- Для тренировок участники должны иметь при себе: все предметы, утяжелители, наколенники, резину широкую и узкую, теннисные мячики;
- Для хореографии нужен будет стул со спинкой (не на колесах) или место у шведской стенки;
- Внешний вид гимнасток на тренировках должен соответствовать правилам: черная форма, белые носки, гимнастические тапочки, гимнастическая причёска;
- Для участниц младше 2010 года, в целях достижения максимального эффекта от занятий в условиях удаленности, взрослый может помочь координировать действия Ребенка при выполнении отдельных элементов по просьбе Тренера.

7. Технические требования:

- Для участия необходимо загрузить приложение ZOOM и зарегистрироваться : приложение загружается на любое устройство с интернетом.

Важно! При регистрации указывать имя и фамилию гимнастки.

- Так как двухстороннее взаимодействие в режиме онлайн - видимая вами картинка зависит от скорости интернета с ВАШЕЙ стороны, то при использовании ноутбука или компьютера, подключённых через проводной или wi-fi интернет-канал - качество будет лучше, чем при просмотре с мобильного телефона и через мобильный интернет.

Важно! Камера и микрофон у техники должны быть обязательно!

- Ежедневно каждой участнице УТС заранее будет высылаться ссылка с идентификатором и паролем для входа в онлайн пространство.

Важно! При входе в конференцию указывать имя и фамилию гимнастки, чтобы педагог мог безошибочно обращаться к участнице, для координации её действий.

8. Расходы по проведению УТС:

Расходы по участию в УТС несут представители участниц.

9. Условия подачи заявок:

Для участия в УТС заявки подаются на электронную почту: info@gymshow.ru **до 14.00 1 июня 2020 года включительно**, СТРОГО ПО ФОРМЕ (можно скачать на сайте gymshow.ru в разделе Мероприятия)!

10. Договор и стоимость участия:

Участие в УТС будет оформлено договором путём электронного обмена документами. Стоимость УТС в онлайн-режиме: **7000 рублей**. Оплату тренировок необходимо будет произвести на расчётный счёт до 1 июня 2020 года по реквизитам, указанным в Договоре.

11. Контакты организаторов:

По общим и техническим вопросам: 8 (968) 033 29 91 или info@gymshow.ru - Ольга Алексеевна Болдырева (координатор).

8 (967) 138-19-82 или porova@gymshow.ru – Анастасия Сергеевна Попова (директор сборов)

**Данное положение является официальным приглашением
для участия в УТС.**