

Главный тренер РФСО «Спартак»

по художественной гимнастике



Е.С. Сиротина

«25» сентября 2020г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении**

**МАСТЕР-КЛАССА**

**ПО ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**в онлайн формате**

**18 октября 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

Мастер-класс по предметной подготовке проводится 18 октября 2020 года в онлайн режиме на платформе приложения ZOOM.

## 3. Программа

Дата	Расписание
18 октября 2020	тренировки в онлайн формате с 12.00 до 15.10

## 4. Тренерский состав

- Финалистка олимпиады Пекин-2008, тренер сборной Израиля по групповым упражнениям с 2017 года (команда-призер международных соревнований и чемпионата мира), главный хореограф сборной Израиля (*предметная подготовка – мяч, скакалка*): **Рахель Вигдорчик Файга**
- Педагог по предметной подготовке, призёр всероссийских соревнований по мужской художественной гимнастике (*предметная подготовка: обруч, булавы*): **Александр Фраске**

## 5. Участники

На Мастер-класс приглашаются гимнастки 2003 - 2012 гг.р., не имеющие проблем со здоровьем и медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

## 6. Специальные требования к участникам

- 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, наколенники, теннисные мячики;

- Для тренировок с Рахель Вигдорчик Файга потребуются два теннисных мячика, скакалка и по возможности два гимнастических мяча;
- Внешний вид гимнасток на тренировках должен соответствовать правилам: черная форма, белые носки, гимнастические тапочки, гимнастическая прическа.

## 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!

▪ Заранее участникам Мастер-класса будет высылаться ссылка с идентификатором и паролем для входа в онлайн пространство общий чат в Вотсап.

**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

Расходы по участию в Мастер-классе несут представители участниц.

## 9. Условия подачи заявок

Для участия в Мастер-классе заявки подаются на сайте СТРОГО на сайте [gymshow.ru](http://gymshow.ru) (в [разделе Мероприятия](#)) **до 17 октября 2020 года включительно!**

## 10. Договор и стоимость участия

Участие в Мастер-классе будет оформлено договором путём электронного обмена документами. Стоимость Мастер-класса в онлайн формате **3000 рублей**. Оплату необходимо будет произвести на расчётный счёт до 17 октября 2020 года по реквизитам, указанным в Договоре.

## 11. Контакты организаторов

**По общим и техническим вопросам:**

8 (968) 033 29 91 или [info@gymshow.ru](mailto:info@gymshow.ru) - Ольга Алексеевна Болдырева  
(координатор).

**Данное положение является официальным приглашением  
для участия в Мастер-классе.**

**Директор мероприятия  
Анастасия Сергеевна Попова 8 (967) 138-19-82 или [porova@gymshow.ru](mailto:porova@gymshow.ru)**