

УЧЕБНО -ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

БОЛГАРИЯ, Г. ВАРНА

НАЦИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ БАЗА ЕАД «СПОРТПАЛАС»

«ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА», БУЛ. «КНЯЗЬ БОРИС I» № 115

ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении учебно-тренировочных сборов по художественной гимнастике в Болгарии г. Варна

Учебно-тренировочные сборы в Болгарии – это замечательная возможность для вашего ребёнка не только потренироваться, но и отдохнуть, оздоровиться, т.к. здесь замечательная природа, чистый свежий воздух и прекрасная чистая вода из минеральных источников, в которой содержатся фтор и кремний. Такая вода активизирует иммунную систему ребёнка, снижает уровень холестерина в крови, регулирует минеральный обмен веществ в организме, улучшает метаболизм, ускоряет вывод шлаков из токсинов и способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Так же в Болгарии есть пляжи с удобным спуском к воде, без опасных для здоровья ваших детей рыб, медуз и других жителей дна.

Ваш ребёнок будет тренироваться под замечательным руководством нашего тренерско-педагогического состава, будет отдыхать, развивать и совершенствовать свои навыки, весело и с пользой проводить время, но и самое главное хорошо питаться, кушать фрукты, в которых нет вредных веществ и других добавок.

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Обмен опытом, повышение уровня спортивного мастерства и подготовка гимнасток;
- Развитие общей и специальной физической подготовки;
- Укрепление здоровья детей и подростков, вовлечение их в регулярные занятия физической культурой и спортом.
- Обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики.
- Йога, растяжка.
- Постановка упражнений.

II. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СБОРОВ

Учебно-тренировочные сборы проводятся по адресу: Болгария, г. Варна, Дворец спорта, бул. «Князь Борис I» №115 и НСБ «Спорт Палас», район Чайка, курортный комплекс «Золотые пески».

План мероприятий:

День приезда.

Учебно-тренировочные сборы.

Отчётный гала-концерт.

День отъезда.

В рамках сборов проводится турнир по художественной гимнастике.

III. ПРОГРАММА СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

- СФП;
- Предметная подготовка;
- Отработка элементов (равновесия, повороты, прыжки);
- ОФП;
- Классическая хореография;
- Танцевальная подготовка;
- Йога; Растяжка;
- Индивидуальная работа с тренером (по предварительной записи);
- Постановка программ с хореографом-постановщиком (по предварительной записи);
- Турниры по художественной гимнастике (Приложение 1);
- Развлекательная программа и экскурсии (Приложения 2).

Участницы сборов будут разделены на группы, соответствующие уровню их подготовки и возрасту.

IV. ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Жукова Светлана - ведущий тренер сборной Канады по художественной гимнастике, судья FIG.

Андриенко Марина – Президент Федерации Республики Алтай по художественной гимнастике, мастер спорта по художественной гимнастике, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по художественной гимнастике, директор учебно-тренировочных сборов.

Вайс Юлия - мастер спорта по художественной гимнастике, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по художественной гимнастике.

Христо Хаджимихайлов – тренер по танцам, чемпион России и Европы по танцевальному шоу, хореограф школы танцев в Варне – «Создатели». Воспитанники школы сумели стать национальными и международными чемпионами.

Бухтуева Анастасия – хореограф, выпускница академии культуры и искусств, преподаватель АКККиИ.

Витриченко Елена – Бронзовый призер Олимпийских игр 1996 года в многоборье, девятикратная чемпионка Мира, двенадцатикратная чемпионка Европы.

Закревская Анастасия – Многократный призер этапов Кубка Мира и Чемпионатов Европы, шестикратная чемпионка Республики Беларусь.

В тренерском составе могут быть изменения.

V. УЧАСТНИКИ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

Гимнастки 2015 г.р. и старше допускаются к сборам:

- по предварительной регистрации и оплате;
- при наличии копии свидетельства о рождении и медицинской страховки;
- при наличии медицинской справки, заверяющей о том, что ребенок допущен к физическим нагрузкам;

Заявка

ФИО	Смена	Год рождения	Страна	Город	Уровень мастерства (от 1-10 лет)	Расселение да/нет	Контакты

Каждый участник должен иметь спортивную форму (одежду для занятий художественной гимнастикой и предметы, резину, утяжелители, купальник для плавания, полотенце).

VI. СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

Стоимость сборов 400 евро. Запись на индивидуальные тренировки (40 евро в час) и постановки упражнения (200 евро) производится и оплачивается на месте.

Предоплату 50% необходимо внести за 20 дней до сборов и произвести полную оплату в первый день сборов.

VII. ПРОЖИВАНИЕ И ПИТАНИЕ

45 евро – проживание в НСБ «Спорт Палас» в сутки за одного человека (трехразовое питание, два бассейна, СПА, фитнес-зал, зал для тренировок, вся инфраструктура отеля). Море в шаговой доступности.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

Все участники сборов награждаются памятными сувенирами и сертификатами участников.

X. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Заявки на участие отправляются на почту elans.sport@yandex.ru / ehlans@icloud.com

Сайт: www.elans-club.ru, www.maralsport.com

На все интересующие вопросы, мы готовы ответить:

По спортивно-организационным вопросам обращаться по телефону:

+7 913 210 18 00 – Марина (Viber, WhatsApp)

Проживание на УТС в отеле, НСБ СПОРТПАЛАС, где всё включено (проживание, 3-х разовое питание, пляж, два бассейна, СПА, фитнес-зал, зал для тренировок, вся инфраструктура отеля) или самостоятельное расселение в других отелях.

Вопросы по проживанию, питанию и трансферу:

+7 913 228 33 43 – Анастасия (Viber, WhatsApp)

Количество мест ограничено.

В группе до 10- 15 человек.

 <p>09.06.-20.06.2019</p>	<p><i>Учебно-тренировочные сборы по художественной гимнастике в Болгарии, г. Варна, НСБ «Спорт Палас»</i></p> <p>09.06.19. – день приезда 10.06.-20.06.19. – сборы 19.06.19. – гала-концерт 20.06.19. – отъезд</p> 
<p>16.06.2019</p>	<p><i>Открытые соревнования по художественной гимнастике «Princess Cup» в Болгарии, г. Варна</i></p>
<p>02.07.-13.07.2019</p>	<p><i>Учебно-тренировочные сборы по художественной гимнастике в Болгарии, г. Варна, НСБ «Спорт Палас»</i></p> <p>02.07.19. – день приезда 03.07.-12.07.19. – сборы 12.07.19. – гала-концерт 13.07.19. – отъезд</p> 
<p>08.07.2019</p>	<p><i>Открытые соревнования по художественной гимнастике «Super Star» в Болгарии, г. Варна</i></p>
 <p>31.07.-11.08.2019</p>	<p><i>Учебно-тренировочные сборы по художественной гимнастике в Болгарии, г. Варна, Дворец Спорта</i></p> <p>31.07.19. – день приезда 01.08.-10.08.19. – сборы 10.08.19. – гала-концерт 11.08.19. – отъезд</p>
<p>04.08.2019</p> 	<p><i>Открытые соревнования по художественной гимнастике «Victory Cup» в Болгарии, г. Варна</i></p>
<p>19.08.-30.08.2019</p>	<p><i>Учебно-тренировочные сборы по художественной гимнастике в Болгарии, г. Варна, НСБ «Спорт Палас»</i></p> <p>19.08.19. – день приезда 20.08.-29.08.19. – сборы 29.08.19. – гала-концерт 30.08.19. – отъезд</p> 

<p>25.08.2019</p>	<p><i>Открытые соревнования по художественной гимнастике «Olympic Cup» в Болгарии, г. Варна</i></p>
<p>01.09.-12.09.2019</p>	<p><i>Учебно-тренировочные сборы по художественной гимнастике в Болгарии, г. Варна, НСБ «Спорт Палас»</i></p> <p><i>01.09.19. – день приезда</i></p> <p><i>02.09.-11.09.19. – сборы</i></p> <p><i>11.09.19. – гала-концерт</i></p> <p><i>12.09.19. – отъезд</i></p> 
<p>08.09.2019</p>	<p><i>Открытые соревнования по художественной гимнастике «Cherno More Cup» в Болгарии, г. Варна</i></p>

400 евро – учебно-тренировочные сборы 10 дней

45 евро – проживание в НСБ «Спорт Палас» в сутки за одного человека (трёхразовое питание, два бассейна, СПА, фитнес-зал, зал для тренировок). Море в шаговой доступности.

Трансфер: аэропорт – НСБ «Спорт Палас» - аэропорт

1. до 4-х человек – 50 евро;
2. с 5-ти до 8-ми человек – 80 евро;
3. с 9-ти до 17-ти человек – 150 евро;
4. с 18-ти до 40-ка человек – 200 евро.

Экскурсии (все цены указаны за одного человека)

1. по городу Варна - 25 евро (взрослый)
- 15 евро (детский)
2. «Аладжа»-монастырь - 30 евро (взрослый)
Каменный лес - 20 евро (детский)
3. Балчик - 50 евро (взрослый)
Калиакра - 35 евро (детский)
Ужин в национальном
ресторане с деревенским
колоритом
4. День на пиратском корабле - 40 евро (взрослый)
- 25 евро (детский)
5. Полет на самолете - 250 евро (большой самолет)
в Шумене - 100 евро (маленький самолет)
6. Прыжок с парашютом - 250 евро
в Шумене
7. Праздничный ужин - 30 евро (взрослый)
после окончания сборов - 20 евро (детский)