

УЧЕБНО -ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

БОЛГАРИЯ, Г. ВАРНА

НАЦИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ БАЗА ЕАД «СПОРТПАЛАС»

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, 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

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

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

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.

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

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

Алина Ермолова - чемпионка Мира, двукратная чемпионка Европы, чемпионка России, неоднократный призер и победитель всероссийских и международных турниров, мастер спорта международного класса

Анастасия Шихарева - Член сборной Украины. Участница олимпийских игр в Лондоне.

Умида Рашидова - тренер - преподаватель центра повышения спортивной профессиональной квалификации МС Республики Узбекистан, тренер - преподаватель школы тренеров и судей, участница Академии FIG Level-1, тренер 2 категории, выпускница Узбекского Государственного Института Физической культуры.

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 (приложение 3) и постановки упражнения (приложение 3) производится и оплачивается на месте.

Предоплату 50% необходимо внести за 20 дней до сборов и произвести полную оплату в первый день сборов (также по договоренности с директором сборов полную оплату можно произвести за день до 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.

Сроки проведения	Название мероприятия
15.07.-25.07.2020	<p>Учебно-тренировочные сборы по художественной гимнастике в Болгарии, г. Варна, НСБ «Спорт Палас»</p> <p>15.07.20. – день приезда</p> <p>16.07.-24.07.20. – сборы</p> <p>24.07.20. – гала-концерт</p> <p>25.07.20. – отъезд</p>
18(19).07.2020	Открытые соревнования по художественной гимнастике «SuperStar» в Болгарии, г. Варна
14.08.-24.08.2020	<p>Учебно-тренировочные сборы по художественной гимнастике в Болгарии, г. Варна, НСБ «Спорт Палас»</p> <p>14.08.20. – день приезда</p> <p>15.08.-23.08.20. – сборы</p> <p>23.08.20. – гала-концерт</p> <p>24.08.20. – отъезд</p>
22.08.2020	Открытые соревнования по художественной гимнастике «VictoryCup» в Болгарии, г. Варна

400 евро – учебно-тренировочные сборы 10 дней(только тренировочный процесс)

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. День на пиратском корабле - 25 евро (взрослый)
- 15 евро (детский)
4. Праздничный ужин - 30 евро (взрослый)
после окончания сборов - 20 евро (детский)

Индивидуальные занятия

1. составление программы:

- с Вашей музыкой: 200 евро;

- с нашей музыкой: 250 евро.

2. корректировка упражнения: 50 евро;

3. отработка упражнения: 40 евро;

4. предмет: 50 евро;

5. растяжка: 40 евро;

6. хореография: 40 евро.