



Мосгимнастика

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ
СБОРЫ В МОСКВЕ

1-14

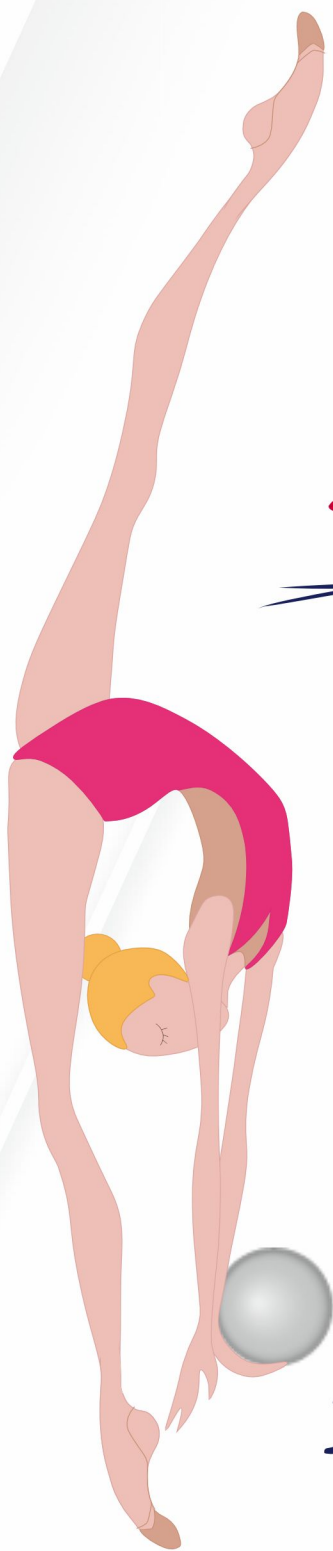
июня

10-15

августа

17-22

августа



Положение о проведении учебно-тренировочных сборов по художественной гимнастике «МОСгимнастика»

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Спортивные сборы по художественной и эстетической гимнастике проводятся с целью пропаганды и популяризации физической культуры, спорта, художественной и эстетической гимнастики среди детей и молодежи.

Задачи:

- развитие общей и специальной физической подготовки
- обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики
- содействие популяризации художественной и эстетической гимнастики в Москве на высоком уровне

ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Учебно-тренировочные сборы по художественной гимнастике проводятся:

1 смена с 1 по 13 июня 2026 года, 13 июня - ГАЛА концерт

2 смена с 10 по 15 августа 2026 года, 15 августа - открытые тренировки

3 смена с 17 по 22 августа 2026 года, 22-23 августа - турнир «СТАРТ СЕЗОНА»

Места проведения (на выбор):

1. Москва, м. ВДНХ / Ростокино, ул. Ярославское шоссе 26с4
(Спортивный комплекс **МГСУ**)
2. Москва, м. Динамо, ул. Юрия Никулина 3
(Академия спорта **Динамо**)
3. Москва, м. Селигерская / Яхромская, ул. Лобненская 13
(Стадион Молния **Кампус**)

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Филиалы **МГСУ** и **ДИНАМО**

09:00 - 12:00 тренировочное время

12:00 - 14:00 обед, отдых

(с 12:00 до 14:00 гимнастки остаются с тренерами, забирать их не нужно)

14:00 - 17:00 тренировочное время

Филиал **Молния КАМПУС**

10:00 - 15:00 тренировочное время



ДИСЦИПЛИНЫ

- растяжка, развитие гибкости
- предметная подготовка (базовая)
- предметная подготовка: оригинальные элементы, риски и мастерства
- работа по элементам: равновесия, повороты, прыжки
- партерная хореография
- ОФП, СФП
- акробатика
- постановка программ (по предварительной договоренности)
- бассейн (для гимнасток 2020 г.р. и старше в филиале МГСУ)

КОМАНДА ТРЕНЕРОВ

Борохова Алиса Александровна - тренер Высшей категории

Клименко Светлана Александровна - тренер Высшей категории

Тренеры центра «МОСгимнастика»

СТОИМОСТЬ

Филиалы МГСУ и ДИНАМО

1 смена 35 000 руб/за весь сбор

2 смена 17 500 руб/за весь сбор

3 смена 17 500 руб/за весь сбор

Филиал Молния КАМПУС

1 смена 30 000 руб/за весь сбор

2 смена 15 000 руб/за весь сбор

3 смена 15 000 руб/за весь сбор

Гимнастки будут определены в группы по уровню подготовки и возрасту.

Каждый участник спортивных сборов должен иметь:

- спортивную форму (одежду для занятий художественной гимнастикой черного цвета, кроссовки, спортивный костюм, головной убор бандана)
- предметы: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента
- резина гимнастическая

ЗАПИСАТЬСЯ (заполнить форму):

<https://forms.yandex.ru/u/69cbee39f47e73a2c068c98d>

КОНТАКТЫ

Администратор, 8 495 445 51 51, почта mosgym-info@yandex.ru

(ссылка на диалог в тг: t.me/mosgyminfo)

Как проходили наши сборы в 2024 и 2025 году можно посмотреть здесь:

<https://t.me/mosgymnastics/379>

