



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении учебно-тренировочных сборов по художественной гимнастике среди гимнасток 2019 г.р. и старше

Московская область, 2026 г.

Цели и задачи учебно-тренировочных сборов

- популяризация художественной гимнастики;
- развитие общей и специальной подготовки спортсменок;
- повышение спортивного мастерства занимающихся художественной гимнастикой;
- укрепление дружественных связей, обмен опытом работы.

Место и сроки проведения

Учебно-тренировочные сборы по художественной гимнастике проводятся с 9 по 11 мая 2026 года, по адресу: Московская область, Новорижское шоссе, 5 км от МКАД территория ТРК «РИГАМОЛЛ» на территории спорткомплекса «AIR ARENA»



Расписание учебно-тренировочного сбора

9 мая – день приезда, тренировки с 10:00 – 17:00.

10 мая – тренировки с 10:00-17:00.

11 мая – тренировки. 10:00-13:00 Торжественное вручение памятных подарков от руководителя учебно-тренировочного сбора.

Тренерский состав



Клещева (Федорченко) Дарья Александровна - Заслуженный мастер спорта, двукратная чемпионка мира в групповом упражнении, победительница 1 Европейских игр, тренер центра гимнастики Ирины Винер. Руководитель учебно-тренировочного сбора.



Гаевая Виктория Александровна – педагог – хореограф (спортивный хореограф) Окончила Московскую Государственную Академию Хореографии и Колледж музыкально-театрального искусства им. Галины Вишневской. Артист балета высшей категории солистка. 10 лет в художественной гимнастике.



Моисеева Ольга Игоревна – Мастер спорта России. Победитель и призер всероссийских и международных соревнований. Ведущая популярного телеграмм канала о правилах художественной гимнастики.

Участники учебно-тренировочных сборов

К участию приглашаются гимнастки 2019 г.р. и старше, занимающиеся в ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ЦОП, спортивных клубах, а также воспитанницы групп дополнительного образования, детских центров, секций дворцов творчества.

Программа учебно-тренировочных сборов

- общая и специальная подготовка;*
- предметная подготовка;*
- хореографическая подготовка;*
- растяжка, развитие гибкости, координации, выносливости; - трудности тела;*
- индивидуальные тренировки с тренером (по предварительной записи);*
- индивидуальный разбор программы в соответствии с правилами по ХГ цикла 2025-2028 г. (по предварительной записи)*

Распорядок дня

10.00 – 13.00 хореография с ведущим хореографом, общая физическая подготовка с элементами тела

13.00 – 14.00 обед

14.00 – 17.00 предметная подготовка, отработка личных рисков и изучение мастерства с предметом

17.00 – 18.00 индивидуальные тренировки по предварительной записи

В стоимость тренировочного сбора обед НЕ входит
Стоимость комплексного обеда 650р в день

Заявки на участие и регистрация

Заявки на участие в учебно-тренировочных сборах подаются на электронную почту: idealsportcamp@mail.ru

тел: +7(988)992-82-64 Образец заявки в приложении №1

На регистрации необходимо предоставить заявку на участие в учебно-тренировочных сборах и документы на каждого спортсмена: - паспорт гражданина Российской Федерации (для спортсменов, не достигших 14 лет – свидетельство о рождении);

- полис обязательного медицинского страхования;
- полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (оригинал); - медицинская справка о допуске к занятиям художественной гимнастики; - спортсмены, не достигшие 18 лет, представляют письменное согласие одного из родителей (опекунов) на участие в учебно-тренировочных сборах.

Участникам учебно-тренировочных сборов необходимо иметь:

- тренировочная форма (майка/футболка, шорты, белые носки, полупальцы);
- кроссовки, спортивный костюм;
- предметы (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- утяжеления, теннисные мячи, резина;
- наколенники;
- сменная обувь.

Участники будут разделены на группы.

Условия финансирования учебно-тренировочных сборов

Расходы по командированию (проезд, питание, размещение, страхование) и оплату за участие в учебно-тренировочных сборах обеспечивают командирующие их организации.

*Стоимость участия в учебно-тренировочных сборах составляет **20.000 рублей**, оплата производится на расчетный счет по реквизитам после принятия заявки, **до 1 мая 2026 года**.*

Контактная информация

*Всю информацию вы можете уточнить по телефону : **+7(988)992-82-64** и по электронной почте **idealsportcamp@mail.ru***

Приложение 1

Заявка на участие в учебно-тренировочных сборах по художественной гимнастике команды

3-9 января 2026 г. Московская область, AIR ARENA

№

п/п Фамилия, имя, отчество Год рождения Разряд имеет Тренер Виза врача

1

2

3

4

5

...

Руководитель спортивной организации _____

Фамилия, инициалы

М.П.

Тренер – представитель:

Контактный тел.:

Эл. почта:

Врач

