

ЗИМНИЕ СБОРЫ РАЗБОР ПРОГРАММ

25-30 ДЕКАБРЯ
МОСКВА

ПОД РУКОВОДСТВОМ
АМИНЫ ЗАРИПОВОЙ



+7 (926) 309-00-59

Галина Киселева

ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ



ЗАРИПОВА АМИНА ВАСИЛОВНА

Заслуженный тренер России, многократная чемпионка мира, тренер олимпийской чемпионки Маргариты Мамун.



БРАВИКОВА ЮЛИЯ ЮРЬЕВНА

Мастер спорта международного класса, 4-х кратная чемпионка Летней Универсиады, 2-кратный победитель Первенства Европы, победитель и призер международных турниров и этапов Гран-при.



БАРКАН КИРИЛЛ МИХАЙЛОВИЧ

Хореограф сборной России по художественной гимнастике, хореограф заслуженного мастера спорта России Лалы Крамаренко.



ЛИТВИНОВА ДАРЬЯ ИЛЬДАРОВНА

Хореограф МГФСО, выпускница Московской государственной академии хореографии.

ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ



МЕТЕЛЬКОВА КАРИНА ВАЛЕРЬЕВНА

Мастер спорта международного класса по художественной гимнастике, чемпионка Европы, победительница Кубка мира, многократная победительница Кубков Сильнейших.



СЕРГЕЕВА МАРИЯ ЮРЬЕВНА

Мастер спорта международного класса, 2-кратная победительница первенства Европы, многократная чемпионка этапов кубка мира и серии Гран-при, многократная чемпионка России.
Ученица А.В. Зариповой.



ЗАВЕРСКАЯ ДАРЬЯ АЛЬБЕРТОВНА

Мастер спорта России по художественной гимнастике, воспитанница заслуженного тренера России О.А. Лисицыной, чемпионка Рязанской области, призер ЦФО, неоднократный победитель и призер различных всероссийских и международных соревнований, в том числе категории FIG.

ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ



ТЕЛЯТНИКОВА КРИСТИНА ИВАНОВНА

Мастер спорта международного класса,
двукратная чемпионка Европы в групповых
упражнениях, призер чемпионата России.



СТРАШКО АННА ВЯЧЕСЛАВОВНА

Мастер спорта международного класса,
двукратная чемпионка Европы в групповых
упражнениях, призер чемпионата России.



АЗЕВА ЕВГЕНИЯ СЕРГЕЕВНА

Мастер спорта по художественной гимнастике,
член сборной команды России, чемпионка России,
призер Чемпионата России в групповых
упражнениях, бронзовый призер Всероссийской
Спартакиады Сильнейших, II судейская категория.

УЧАСТНИКИ

**Приглашается
40 гимнасток
2019 г.р. и старше**



ПРОГРАММА

- ✦ Разбор личных программ
- ✦ Классическая и партерная хореография
- ✦ Общая физическая подготовка
- ✦ Специальная физическая подготовка
- ✦ Предметная подготовка
- ✦ Техническая подготовка
- ✦ Растяжка



МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

**УСЗ «Дружба», Лужнецкая наб., 24,
строение 5, Москва**



БОЛЬШОЙ ЗАЛ



**КОМФОРТАБЕЛЬНЫЕ
РАЗДЕВАЛКИ**



**КАФЕ
И УДОБНАЯ ПАРКОВКА**





ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ?

- ◆ Предметы
(скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
- ◆ Флешки с музыкальными композициями
- ◆ Спортивная форма
- ◆ Сменная обувь
- ◆ Наколенники
- ◆ Широкая резина для стоп
и резина для махов
- ◆ Грузы 150–200 г
- ◆ 2–3 теннисных мяча

ДАТЫ, МЕСТО, СТОИМОСТЬ



25-30 декабря 2026
1 тренировка, 5 часов,
10:00-15:00



УСЗ «Дружба»,
Лужнецкая наб.,
24, строение 5, Москва



50 тысяч рублей
(без проживания)

КОНТАКТЫ



**Заявки принимаются по Telegram/МАХ:
+7 (926) 309-00-59 Галина Киселева**

**Или по почте:
Gali.kiseleva@gmail.com**

