ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении зимних учебно-тренировочных сборов

по художественной гимнастике под руководством ЗТР Нефедовой Е.Ю.

25–30 декабря 2026 года г. Ульяновск, ДХГ «Татьяна Арена»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения зимних учебно-тренировочных сборов по художественной гимнастике (далее — Сборы), сроки и место их проведения, требования к участникам, содержание тренировочной программы и условия участия.

1.2. Сборы проводятся с 25 по 30 декабря 2026 года на базе ДХГ «Татьяна-Арена» в городе Ульяновске.

1.3. К участию приглашаются гимнастки 2021 года рождения и старше, занимающиеся художественной гимнастикой в спортивных школах, клубах, секциях и иных физкультурно-спортивных организациях.

1.4. Общее руководство подготовкой и проведением Сборов осуществляет организационный состав и тренерская команда.

2. Цели и задачи сборов

2.1. Основная цель Сборов — повышение спортивного мастерства гимнасток, совершенствование технической и физической подготовки, а также развитие исполнительского мастерства.

2.2. Основные задачи:

совершенствование общей и специальной физической подготовки;

развитие гибкости, координации, выносливости, силы и прыгучести;

совершенствование техники элементов трудности тела и работы с предметами;

отработка базовых навыков и технических деталей упражнений;

совершенствование хореографической и танцевальной подготовки;

разбор соревновательных программ, выявление и исправление технических ошибок;

повышение качества исполнения упражнений и артистизма;

обмен опытом между тренерами и участницами Сборов.

3. Сроки и место проведения

3.1. Даты проведения: 25–30 декабря 2026 года.

3.2. Место проведения тренировок: ДХГ «Татьяна Арена», г. Ульяновск.

3.3. Размещение участников: отель «Арт Ульяновск», г. Ульяновск.

3.4. Информация о точном адресе, порядке заезда и времени регистрации участников доводится организаторами дополнительно.

4. Ведущий тренер

Нефедова Елена Юрьевна — заслуженный тренер России по художественной гимнастике, тренер спортивной сборной команды России, судья международной категории. Тренер заслуженных мастеров спорта, многократных чемпионок мира, призёров чемпионата Европы в групповых упражнениях среди юниоров, чемпионки Европы среди юниоров.

5. Программа учебно-тренировочных сборов

5.1. В программу Сборов входят:

общая и специальная физическая подготовка;

развитие гибкости, координации, выносливости и силы;

техническая подготовка и совершенствование элементов трудности тела;

предметная подготовка (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);

танцевальная подготовка;

совершенствование техники исполнения соревновательных упражнений;

индивидуальный и групповой разбор программ, рекомендации по исправлению ошибок.

5.2. Содержание и распределение тренировочной нагрузки определяются тренерским составом с учётом возраста, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей участниц.

6. Распорядок дня

Время	**Мероприятие**
09:00–12:00	Учебно-тренировочные занятия
12:00–13:00	Перерыв
13:00–16:00	Учебно-тренировочные занятия
После 16:00	Разбор соревновательных программ, индивидуальные рекомендации и анализ исполнения (по записи)

7. Условия участия и стоимость

7.1. Стоимость участия в зимних учебно-тренировочных сборах составляет 21 000 (двадцать одну тысячу) рублей с одного участника.

7.2. Размещение участников предусмотрено в отеле «Арт Ульяновск» (г. Ульяновск).

7.3. Питание в стоимость не входит и оплачивается участниками самостоятельно.

7.4. Порядок и сроки оплаты, а также условия бронирования размещения уточняются у организаторов.

8. Порядок подачи заявок и регистрации

8.1. Для участия в Сборах необходимо заранее подать заявку организаторам.

8.2. В заявке рекомендуется указать фамилию, имя и дату рождения гимнастки, спортивную организацию, сведения о тренере и контактный телефон сопровождающего лица.

8.3. Сроки подачи заявок, способ их направления и порядок регистрации сообщаются организаторами дополнительно.

8.4. Количество мест может быть ограничено. Участие подтверждается после согласования заявки с организаторами.

9. Требования к участникам

9.1. Участницы должны иметь спортивную форму, полупальцы, предметы художественной гимнастики, спортивную обувь и личные принадлежности, необходимые для тренировочного процесса.

9.2. Рекомендуется иметь при себе медицинский допуск к занятиям художественной гимнастикой и документ, удостоверяющий личность ребёнка.

9.3. Несовершеннолетние участницы прибывают на Сборы с родителями или уполномоченными сопровождающими либо передаются ответственному сопровождающему в порядке, согласованном с организаторами.

9.4. Участницы обязаны соблюдать правила внутреннего распорядка спортивного объекта и отеля, выполнять указания тренерского состава и бережно относиться к имуществу.

10. Заключительные положения

10.1. Организаторы оставляют за собой право вносить изменения в расписание и программу Сборов с учётом организационных обстоятельств.

10.2. По всем вопросам, связанным с участием, размещением и организацией Сборов, необходимо обращаться к организаторам.

10.3. Настоящее Положение является официальным информационным документом, регламентирующим проведение зимних учебно-тренировочных сборов.

Организаторы зимних учебно-тренировочных сборов