



АССОЦИАЦИЯ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

ИНН 7704278929 КПП 770401001 ОГРН 1117799021988 Р/сч. 40703810738000009447 в ПАО
Сбербанк Москва г. Москва к/сч30101810400000000225 БИК 044525225

119270, г. Москва, Лужнецкая набережная, д.8, кв.437

Контактный телефон/факс 89255438123

Положение тренировочного сбора Ассоциации спортивных клубов по художественной гимнастике

Цели и задачи:

- Содействие популяризации и развитию художественной гимнастики в России на высокопрофессиональном уровне;
- Обмен опытом, повышение уровня спортивного мастерства и подготовленности гимнасток Ассоциации спортивных клубов по художественной гимнастике;
- Развитие общей и специальной подготовки;
- Обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики;
- Раскрытие творческого потенциала личности, нестандартного образа мыслей, музыкальности, пластики и артистичности посредством классической и современной хореографии;
- Обучение различным стилям танцевального искусства;
- Индивидуальные тренировки, постановки новых программ;

Сроки и место проведения:

УТС проводится с 6 по 11 мая 2026 г. по адресу: Московская область, Мытищинский район, деревня Аксаково, дом 1 (21 км от МКАД по Дмитровскому шоссе).

06 мая - день приезда, регистрация участниц;

06 - 11 мая – тренировочные сборы;

11 мая – заключительная тренировка, гала концерт, вручение подарков (отъезд после 15:00).

Состав специалистов УТС:

- **Капанова Ольга Сергеевна** – Заслуженный мастер спорта, Президент Ассоциации Спортивных Клубов по художественной гимнастике (*мастер-классы*)
- **Мархакшинова Вероника Николаевна** – старший тренер и судья Ассоциации Спортивных Клубов по художественной гимнастике в Москве (*элементы, специальная физическая подготовка, мастерства и риски с предметами*)
- **Богдановская Анна Максимовна** – тренер групп (*разминка, общая и специальная физическая подготовка, акробатика*)

- **Миронова Лилия Васильевна** – тренер гимнасток сборной команды Ассоциации Спортивных Клубов. Представитель АСК ХГ по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. *(разминка, общая и специальная физическая подготовка, работа с предметом)*
- **Рыбкина Наталья Алексеевна** – тренер Спортивного Клуба «Школа Ольги Капановой» *(разминка, общая и специальная физическая подготовка, акробатика)*
- **Глотова Маргарита Игоревна** - хореограф, преподаватель по танцам, артистка Большого театра *(хореография, постановка танцевальных номеров)*
- *На тренировочных сборах будут проводиться мастер-классы с заслуженными тренерами России, тренерами сборной команды России*

Программа УТС:

- Предметная подготовка (база+ мастерства, скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- Работа по элементам (равновесия, повороты, прыжки);
- Классическая хореография;
- Танцевальная подготовка;
- ОФП, СФП;
- Акробатика;
- Театральная подготовка + артистика
- Постановка программ (по предварительной записи);
- Индивидуальная работа с тренером (по предварительной записи);

Участники УТС:

На УТС приглашаются гимнастки 2021 г.р. и старше, не имеющие проблемы со здоровьем и медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

Спортсменки делятся по возрастным группам.

В конце сбора состоится контрольная тренировка со старшим тренером АСКХГ, судьей ICL Вероникой Мархакшиновой и президентом АСКХГ, судьей ICL Ольгой Капановой. Участвуют гимнастки сборов.

Условия проведения:

Гимнасткам необходимо при себе иметь свидетельство о рождении, копию медицинского полиса и мед. справку, заверяющую то, что ребенок допущен к занятиям художественной гимнастикой, страховой полис, справку для бассейна.

На сборах необходимо иметь – спортивную форму, спортивный костюм, кроссовки, белые носки, утяжелители, гимнастическую резину, подушки для баланса, выступательный купальник для отчетного концерта.

Стоимость сборов:

на каждую гимнастку – **15 000 рублей.** (без проживания) ежедневные двухразовые тренировки, хореография и урок танцев, посещение бассейна.

Стоимость проживания и питания (3-х разовое)- 25 000 руб.-

входит: проживание в пансионате в трехместных номерах, трехразовое питание (завтрак, обед, ужин - «шведский стол»).

Стоимость проживания для родителей и сопровождающих лиц – **25000 рублей.** (*по запросу*)

В стоимость сбора на родителей и сопровождающих лиц входит: проживание в пансионате в двух-, трехместных номерах, трехразовое питание (завтрак, обед, ужин - «шведский стол»), ежедневное посещение бассейна.

Стоимость постановки одного упражнения с музыкой – *по предварительной договоренности.*

Стоимость индивидуальной тренировки - **3000 рублей/1 час.**

Возможно посещение отдельных мастер - классов по предварительной записи.

Условия подачи заявок:

Ответственный за проведение сборов Капранова Екатерина Сергеевна.

ПРИЕМ ЗАЯВОК ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПО МЕРЕ НАПОЛНЯЕМОСТИ УТС.

Заявки подаются через e-mail: ascgrf@mail.ru В заявке необходимо указать «Сборы 2026» в теме письма. При подаче заявки необходимы данные: ФИО, дата рождения, город, название клуба гимнастики.

Телефон для связи: + **79255438123** (Екатерина Сергеевна)

Участие в УТС считается подтвержденным после внесения ПРЕДОПЛАТЫ в размере 5000 рублей на расчетный счет.

Реквизиты Ассоциации спортивных клубов по художественной гимнастике

Адрес юридический: 119270, г. Москва, Лужнецкая набережная, д. 8, комн. 437, ОРГН 1117799021988, ИНН 7704278929, КПП 770401001

Расчетный счет: Р/сч. 40703810738000009447_в ПАО СБЕРБАНК_г. Москва_к/сч. 30101810400000000225, БИК 044525225

ОКПО 37135166, ОКВЭД 93.19, ОКФС 49, ОКОПФ 20600

ОКАТО 45286590000, ОКОГУ 4210014, ОКТМО 45383000

Директор Капранова Екатерина Сергеевна

Контактный телефон +7 925 543 81 23