



# insplit

## ПОЛОЖЕНИЕ

О ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ  
СБОРОВ ПОД РУКОВОДСТВОМ ШКОЛЫ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ «INSPLIT»

3-14 ИЮЛЯ 2026 Г.



[insplitclub@mail.ru](mailto:insplitclub@mail.ru)

8 (903) 213-62-93

## ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:

**Дата:** 3 - 14 июля 2026 г.

**Место проживания:** г. Сочи, пгт. Сириус, пр-кт Континентальный, 6

**Место проведения тренировок:** г.Сочи, Адлерский район ул. Энергетиков 7Б, СК Vitamin

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- популяризация художественной гимнастики;
- повышение уровня спортивного мастерства гимнасток;
- развитие общей и специальной физической подготовки;
- обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметом
- совершенствование выступательных программ гимнасток, работа с артистическим составляющим программы



## ПРОГРАММА СБОРОВ:

- Предметная подготовка
- Партер, хореография
- Отработка элементов (равновесия, повороты, прыжки)
- ОФП
- ОФП с предметом
- СФП
- Растяжка
- Акробатика
- Индивидуальная работа с тренером (по предварительной записи)
- Постановка программ (по предварительной записи)

## УЧАСТНИКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

К участию в спортивных сборах допускаются гимнастки всех регионов России из спортивных клубов, секций, кружков, спортивных школ.

Возраст участниц: 2020-2007

Участники сборов будут распределены на группы, соответствующие уровню их подготовки и возрасту

### **Гимнастки допускаются к спортивным сборам:**

- По предварительной записи и после оплаты
- При наличии свидетельства о рождении
- При наличии спортивной страховки
- При наличии медицинской справки, заверяющей о том, что ребенок допущен к физическим нагрузкам

## Каждый участник сборов должен иметь:

- Спортивную форму
- Сменную обувь
- Наколенники
- Предметы: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента
- Грузы
- Резину
- 2 теннисных мяча

## РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК

3 июля – день приезда

10 полноценных тренировочных дней

14 июля – отъезд участников

## ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ:

Предварительно от ШХГ "InSplit" едут:

- Цатурян Инна Эдуардовна
- Балян София Николаевна
- Рыжих Валерия Олеговна
- Слабикова Софья Алексеевна

*\*Тренерский состав может измениться в зависимости от количества участников сборов*





## ЦАТУРЯН ИННА ЭДУАРДОВНА

- Мастер спорта России по художественной гимнастике
- Член сборной команды Северо-Кавказского федерального округа (СКФО)
- Победитель и призёр всероссийских соревнований
- Чемпионка СКФО
- Финалист Чемпионата и Кубка России в групповых упражнениях



## БАЛАН СОФИЯ НИКОЛАЕВНА

- Тренер по художественной гимнастике
- Мастер спорта по художественной гимнастике
- Победитель и призёр всероссийских соревнований



## РЫЖИХ ВАЛЕРИЯ ОЛЕГОВНА

- Тренер по художественной гимнастике
- Кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике
- Член сборной команды Севастополя
- Победитель и призёр всероссийских и международных соревнований
- Участница первенства России по художественной гимнастике



## СЛАБИКОВА СОФЬА АЛЕКСЕЕВНА

- Мастер спорта России по художественной гимнастике
- Член сборной команды Москвы и Московской области
- Член сборной команды спортивного общества «Россия»
- Чемпионка Ассоциации спортивных клубов России в групповом упражнении
- Бронзовый призёр Чемпионата России среди спортивных обществ по художественной гимнастике

## СТОИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ:

Стоимость спортивных сборов для участниц с проживанием и трехразовым питанием - 144000 руб.

Стоимость спортивных сборов для сопровождающего с проживанием и трехразовым питанием - 101000 руб.

Стоимость спортивных сборов для участниц без проживания - 43000 руб.

**Для команд от 10 и более участниц специальные условия - проживание с 3-х разовым питанием для 1 тренера БЕСПЛАТНО**

Все участники сборов награждаются сертификатами и памятными подарками

## В стоимость спортивных сборов входит:

- Проживание в отеле Сочи-парк
- Трехразовое питание по системе «шведский стол»
- Доступ к 5 открытым бассейнам на территории отеля
- Тренировки 5-6 часов в день (в зависимости от возраста и уровня подготовки спортсмена)
- Трансфер от/до аэропорта, спортивного комплекса
- Анимация в период проживания на территории отеля



# ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ:

Заявки принимаются на почту:  
[insplitclub@mail.ru](mailto:insplitclub@mail.ru)

Дополнительная информация:  
8 (903) 213-62-93 (Юлия)

