

«Утверждаю»
Генеральный директор
ООО ЦХГ «Грация»

_____ А.А. Кулакова

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении учебно-тренировочных сборов по художественной
гимнастике

Центра художественной гимнастики «Грация»

1. Цели и задачи:

- популяризация и развития художественной гимнастики;
- повышение уровня спортивного мастерства и подготовки гимнасток;
- развитие общей и специальной физической подготовки;
- обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики;
- раскрытие творческого потенциала;
- профилактика профессиональных спортивных заболеваний;
- формирование командного духа.

2. Сроки и место проведения:

1-12 июня 2026 г.

г. Москва, Мичуринский проспект, Олимпийская Деревня, 2.

СК Олимпийская деревня – 80



3. Программа тренировочных сборов

- предметная подготовка со всеми предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- изучение и отработка новых элементов (равновесия, прыжки, повороты);
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- танцевальная подготовка;
- хореографическая подготовка;
- растяжка, развитие гибкости;
- занятия в бассейне (комплекс упражнений направленный на вытяжку и укрепление спины, развитие толчка и амплитуды прыжков и элементов);
- акробатика;

Дополнительно – постановка программ, корректировка программ, индивидуальная тренировка (по предварительной записи)

4. График тренировочного дня

10:00 – 11:00 – тренировка на улице (ОФП, СФП)

11:00 – 12:00 – растяжка/хореография

12:00 – 13:00 – обед, отдых

13:00 – 16:00 – основная тренировка в зале

16:00 – 17:00 – тренировка в бассейне

*расписание примерное, возможны корректировки

5. Участники тренировочных сборов

К участию в сборах допускаются гимнастки спортивных клубов, школ и центров художественной гимнастики 2021 г. и старше.

Участницы УТС будут разделены на группы по возрасту и уровню подготовки.

6. Тренерский состав

Кулакова Анна – Мастер спорта России по художественной гимнастике, двукратная чемпионка Европы по эстетической гимнастике, воспитанница Центра Олимпийской подготовки, главный тренер ЦХГ «Грация», партнер международной академии Николая Агутина.

Лиховидова Валерия – Мастер спорта России по художественной гимнастике. Член сборной команды ХМАО по художественной гимнастике. Победитель и призер всероссийских турниров.

Павел Ефремов — эксперт в мире танца, хореограф-постановщик популярных телевизионных, цирковых и театральных шоу, хореограф-постановщик Форума Леонида Агутина, участник балета «Лебеди Фанк» Анжелики Варум.

Малик Арина – КМС по художественной гимнастике, член сборной Новосибирской области, победитель и призер всероссийских и международных турниров.

Кулакова Софья – КМС по художественной гимнастике, воспитанница спортивной школы «Юность Москвы – Олимпийская», победитель и призер всероссийских и международных турниров, чемпионка международного турнира в ОАЭ.

*возможны изменения в тренерском составе, специалисты будут добавляться

В рамках сборов проведут мастер классы:

Елизавета Назаренко – Мастер спорта международного класса России и республики Узбекистан, чемпионка Азии, призер XI Всемирных игр, многократный призер Кубков мира, чемпионка России и Узбекистана.

Дмитрий Степанчиков – хореограф сборной России, выпускник ГИТИСа и школы искусств в Лос-Анджелесе, призер World of Dance в Лос-Анджелесе, участник шоу Broadway в Нью-Йорке.

Павел Ефремов — эксперт в мире танца, хореограф-постановщик популярных телевизионных, цирковых и театральных шоу, хореограф-постановщик Форума Леонида Агутина, участник балета «Лебеди Фанк» Анжелики Варум.

Кристина Шмидт – участница проектов – «Лучше всех», «Танцы на ТНТ»

*Мастер-классы будут добавляться

**возможно участие только в мастер классах (подробности по тел. +79253587201)

7. Стоимость сборов

Стоимость участия в сборах – **42000**

В стоимость учебно-тренировочных сборов входит:

- тренировочный процесс;
- обед;
- бассейн;
- мастер классы.

*Для команд проживающих в гостинице Олимпийской деревни стоимость уточнять по тел: +79253587201

Предоплата – 5000.

Заявка на участие в сборах считается принятой, после получения предоплаты.

Полная оплата за участие в сборах до 25 мая 2026 г.

*в случае отмены участия – предоплата НЕ возвращается

8. Необходимые документы

Для участия в учебно-тренировочных сборах ЦХГ «Грация» необходимы документы:

- медицинская справка с допуском к занятиям художественной гимнастикой или допуск УМО;
- справка в бассейн;
- спортивная страховка
- копия свидетельства о рождении/паспорта

9. Проживание

Гостиница Олимпийской деревни – 80

Стоимость – по запросу +79253587201

В наличии: 2,3,4-х местные номера, 3-х разовое питание



10. Подача заявок на участие в УТС

Заявки на участие в учебно-тренировочных сборах направляются на почту akul2508@mail.ru / +79253587201

Количество мест ограничено!

Дополнительная подробная информация по телефону:
+79253587201 – Кулакова Анна