



ПОЛОЖЕНИЕ

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

г. Москва



Столярный переулок, 16с1



8 (903) 213 62 93



insplitclub@mail.ru

**ТРЕНИРОВКИ ПОД РУКОВОДСТВОМ СПЕЦИАЛИСТОВ
ВЫСОКОГО КЛАССА, ЗАСЛУЖЕННЫХ МАСТЕРОВ
СПОРТА РОССИИ, ЧЕМПИОНОК МИРА И ЕВРОПЫ**

12 СПЕЦИАЛИСТОВ

**10 ТРЕНИРОВОЧНЫХ
ДНЕЙ**



**РАБОТА С
ПСИХОЛОГОМ**



**КЛАССЫ
АКТЕРСКОГО
МАСТЕРСТВА**



МАСТЕР-КЛАСС
Екатерины Селезневой



**РАБОТА С
ХОРЕОГРАФОМ**
Тренер сборной России

В РАМКАХ СБОРОВ

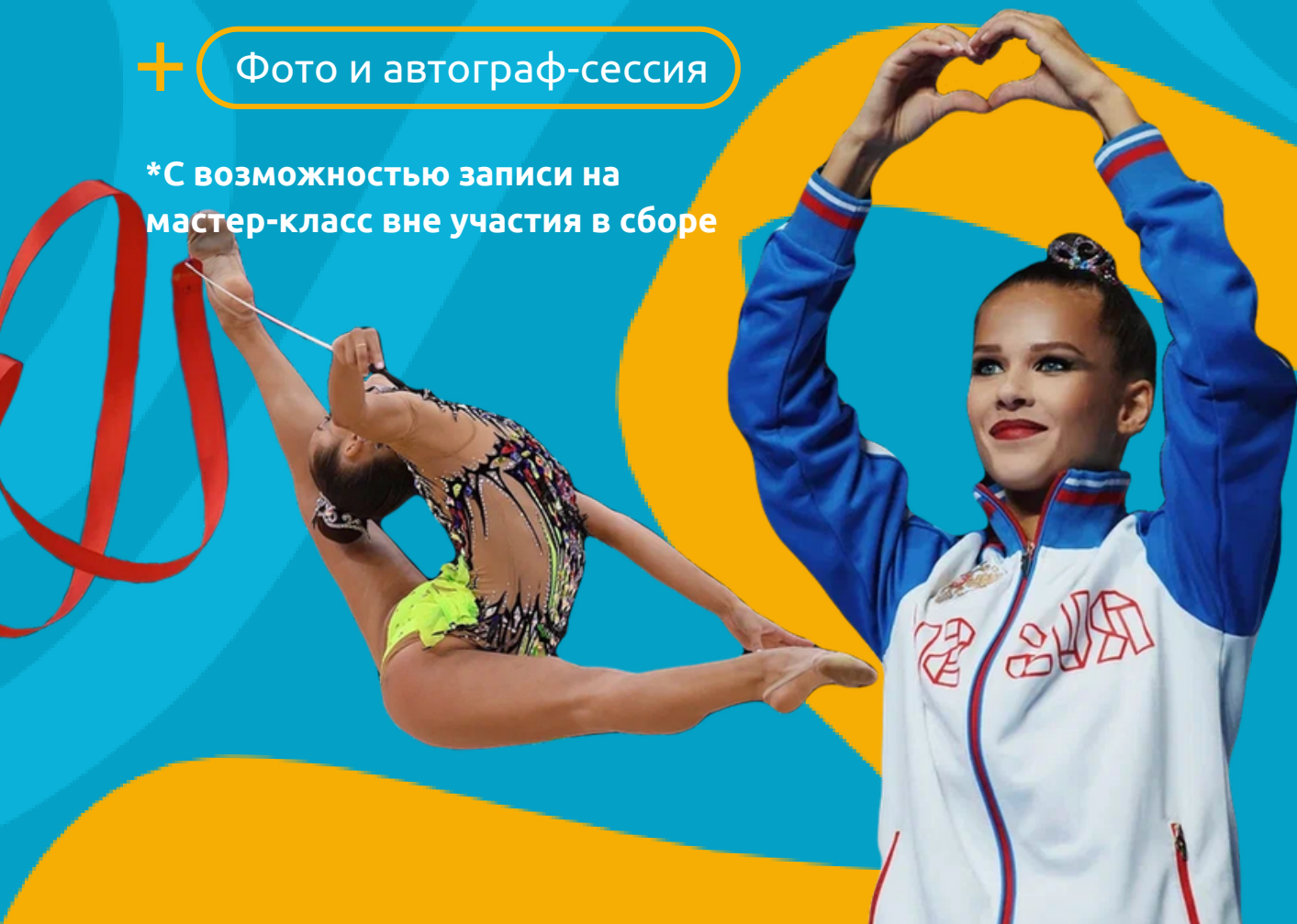
МАСТЕР-КЛАСС СЕЛЕЗНЕВА ЕКАТЕРИНА СЕРГЕЕВНА



Заслуженный мастер спорта России, двукратная чемпионка мира, абсолютная победительница Всемирной Универсиады в Неаполе, многократная чемпионка России, победительница Кубков мира и этапов Гран-при

+ Фото и автограф-сессия

*С возможностью записи на мастер-класс вне участия в сборе



УСЛОВИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ УЧАСТВУЕТ В СБОРЕ МАСТЕР-КЛАСС ЕКАТЕРИНЫ СЕЛЕЗНЕВОЙ

ПРОГРАММА МАСТЕР-КЛАССА:

- Разминка
- Элементы мастерства
- Риски с предметами
- Живое общение и автограф-сессия

СТОИМОСТЬ - 8000 руб.

ЗАПИСЬ:

8 (903) 213-62-93 Юлия

Telegram/Max



ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:

- Дата: 1 - 10 июня
- Время проведения: ежедневно с 10:00 до 14:00
- Место: г. Москва, Столярный переулок, 16с1

ПРОГРАММА:

- Классическая хореография
- Партерная хореография
- ОФП и СФП
- Отработка выступательных программ
- Спортивная акробатика
- Растяжка и гибкость
- Разбор и отработка элементов тела в соответствии с возрастом гимнасток
- Предметная подготовка, база предмета
- Авторские классы пластики и танца
- Авторские классы актерского мастерства
- Работа со спортивным психологом

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



ПЕДАГОГИ:

Цатурян Инна Эдуардовна



- Руководитель сборов
- Мастер спорта России по художественной гимнастике
- Главный тренер школы художественной гимнастики Инсплит, опыт работы 9 лет
- Член сборной команды СКФО (2011-2014)
- Победитель и призер Всероссийских и международных соревнований

Победушкина Мария Михайловна

- Мастер спорта международного класса по художественной гимнастике
- Победительница и призер международных турниров
- Чемпионка России в командном зачете
- Бронзовый призер Кубка России в личном многоборье
- Победительница международного турнира Aphrodite Cup



Грош Анна Валерьевна



- Мастер спорта международного класса
- Член сборной команды России
- 3-х кратная чемпионка Европы
- 5-ти кратная чемпионка России
- Победитель и призер всероссийских и международных турниров



Балян София Николаевна

- Мастер спорта России
- Тренер по художественной гимнастике
- Победитель и призер всероссийских и международных соревнований

Литвинова Дарья Ильдаровна

- Тренер сборной России
- Хореограф МГФСО



Парижер Ольга Евгеньевна

- Мастер спорта России по художественной гимнастике
- Участница лаборатории KED.LAB Егора Дружинина
- Участница команд KUMBA TEAM (контемпорари) и HeadRush (frame up), участники шоу «Новые танцы на ТНТ» (1 и 2 сезоны)
- Победитель и призер чемпионатов и фестивалей: REFORMA CHAMP, DON'T STOP ME, UPGRADE adults (pro)
- Преподаватель contemporary





Антонов Олег



- МСМК по спортивной акробатике
- Многократный чемпион России
- Победитель этапов Кубка мира
- Чемпион Европы

Корян Кори



- Мастер спорта России
- 5-ти кратная чемпионка Москвы в групповых упражнениях
- Призер чемпионатов Москвы в групповых упражнениях
- Актриса театра и кино, окончила МГИК. Опыт работы в «Todes»



Офат Ирина Витальевна

- Тренер по спортивной психологии специалист по ментальной подготовке, Педагог-психолог
- КМС по фехтованию
- Опыт работы с детьми более 6 лет
- «Детская нейропсихология: методы диагностики и коррекции» МГУ 2026 г.
- «Гимнастика мозга» Ассоциация Кинезиологии 2025 г.



Слабикова Софья Алексеевна

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



Габрахимова Екатерина Михайловна



- Мастер спорта России по художественной гимнастике
- Победительница Кубка Москвы в групповом упражнении (многоборье)
- Чемпионка Москвы в групповом упражнении
- Победительница всевозможных всероссийских соревнований, как в личном упражнении, так и в групповом
- Три года числилась в Сборной Москвы

СТОИМОСТЬ:

Стоимость сборов для участниц из ШХГ «InSplit» - 38000 рублей

Стоимость сборов для участниц из других клубов - 40000 рублей

Скидка 5% при подаче групповой заявки (от 5 человек)

Стоимость одного тренировочного дня - 7000 руб. (При выборе отдельных дней сборов)

Перерасчет стоимости сборов случае пропуска одного или нескольких занятий не производится вне зависимости от причин.

Количество мест в группах ограничено!

ФОТОСЪЕМКА:

Желающим получить персональные фотографии гимнасток со сборов в заявке необходимо указать «записываемся на фото». Стоимость съемки - 4.000 руб. Фотографии передаются в цифровом виде.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И ПОСТАНОВКА ПРОГРАММ:

Каждая участница может приобрести дополнительную услугу: индивидуальные тренировки и постановки программ от Цатурян Инны Эдуардовны, Победушкиной Марии Михайловны, Грош Анны Валерьевной, Балян Софии Николаевны (по предварительной записи)



ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ:

На сборы приглашаются гимнастки 2020 года рождения и старше, не имеющие проблем со здоровьем и медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой

КАЖДАЯ ГИМНАСТКА ДОЛЖНА ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:

- Гимнастическая форма + белые носки и полупальцы
- Предметы: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента для всех возрастов
- Резина сплошная и с разделением
- Наколенники
- Кубики для йоги
- Сменная обувь обязательно!
- Теннисные мячи 2 шт.
- Бутылка воды

- Копия свидетельства о рождении
- Копия паспорта одного из родителей
- Страховой полис от несчастных случаев
- Копия медицинского полиса (полис ОМС)
- Допуск врача к занятиям художественной гимнастикой



УСЛОВИЯ ПРИЕМА ЗАЯВОК:

Заявки принимаются на почту: insplitclub@mail.ru

Заявки принимаются в Telegram/Max:

8 (903) 213-62-93 Юлия

Telegram: @insplitclub

В заявке нужно указать:

- ФИО гимнастки
- Год рождения
- Спортивный клуб/школа

