

ИНТЕНСИВ ПО  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

# ФОКУС



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении интенсива «ФОКУС»  
по художественной гимнастике  
(для участников интенсива – детей в возрасте от 6 до 18 лет)

📍 г. Москва, улица Лужники, 24с3 (Малая арена)



ИНТЕНСИВ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

# ФОКУС

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Повышение уровня мастерства гимнасток
- Совершенствование специальной, физической и предметной подготовки спортсменов
- Отработка и совершенствование личных программ гимнасток к соревновательному сезону
- Изучение гимнастками правил художественной гимнастики для повышения оценок за собственное выступление на соревнованиях

## 2. МЕСТО И ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ

 г. Москва, улица Лужники, 24с3 (Малая арена)

Парковка на территории Лужников (при заезде под шлагбаумом)  
300–400 руб / час. Первые 30 минут бесплатно  
(выехать есть 20 минут).



|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 22.08 (суббота)     | – с 15:00 до 19:00 |
| 23.08 (воскресенье) | – с 15:00 до 19:00 |
| 24.08 (понедельник) | – с 10:00 до 14:00 |
| 25.08 (вторник)     | – с 10:00 до 14:00 |
| 26.08 (среда)       | – с 10:00 до 14:00 |
| 27.08 (четверг)     | – с 10:00 до 14:00 |





### 3. ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

- Предметная подготовка
- Координация
- ОФП
- СФП
- Отработка мастерств и рисков из личных программ
- Работа над артистизмом и разбор танцевальных дорожек
- Разбор личных программ
- Контрольная тренировка по окончанию сборов
- Разбор программы по видео с контрольной тренировки (ссылка)
- Возможны индивидуальные тренировки по предварительной записи



#### **ПРОСМОТР ВЕБИНАРА ПО ПРАВИЛАМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

После просмотра гимнастики научатся считать стоимость элементов из своей программы и ориентироваться в судейских оценках. В рамках вебинара также есть домашнее задание на проверку знаний и их закрепление.



## 4. ТРЕНЕРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКИЙ СОСТАВ



### Моисеева Ольга Игоревна

- Мастер спорта России по художественной гимнастике
- Победитель и призер всероссийских и международных соревнований
- Победитель первенства России среди клубов
- Действующий судья
- Ведущая популярного канала о правилах художественной гимнастики
- Постановщик программ участниц первенства и чемпионата России



### Цогоева Яна Феликсовна

- Мастер спорта России по художественной гимнастике
- Мастер спорта России по эстетической гимнастике
- Бронзовый призер первенства мира
- Серебряный призер первенства России
- Победитель и призер всероссийских и международных соревнований
- Двукратный победитель первенства Москвы
- Призер чемпионата Москвы
- Тренер Центра гимнастики Ирины Винер в Лужниках





## 5. СТОИМОСТЬ СБОРОВ



**35 000 ₽**

оплата осуществляется  
22.08 до начала тренировки

## 6. ДОПУСК УЧАСТНИКОВ

К участию в спортивных сборах допускаются гимнастки 2020-2008 годов рождения.

**Каждый участник должен иметь:**

- Сменную обувь;
- Спортивную форму;
- Купальник для выступления (любой со стразами или без под один вид);
- Предметы по художественной гимнастике: скакалку, обруч, мяч, булавы, ленту;
- Наколенники;
- Полупальцы;
- Резину широкую, резину с кармашками;
- Грузы 200-250 грамм;
- Два теннисных мяча;
- Блокнот, ручка / карандаш;



## 7. СПИСОК ДОКУМЕНТОВ

- Договор (в 2-х экз. оригинал);
- Согласие (оригинал);
- Свидетельство о рождении (копия);
- Медицинский полис ОМС (копия);
- Допуск врача к занятиям художественной гимнастикой;
- Страховой полис от несчастных случаев (копия);
- Копия паспорта одного из родителей (копия).





## 8. ЗАПИСЬ НА СБОРЫ

По ссылке



<https://forms.gle/DqRGeP9WAbSaunBg8>

Вопросы:



8 916 257 37 77 – Ольга



heartrhythm@mail.ru

## 9. КОРРЕКТИРОВКА ПРОГРАММ

Спросить у действующего тренера гимнастики можно ли корректировать программы в соответствии с действующими правилами художественной гимнастики. Все корректировки направлены на повышение оценки гимнастики на соревнованиях.

**Какие бывают изменения:**

- Замена элементов тела (DB), которые гимнастка выполняет с большой сбавкой.
- Замена работы предмета на элементах тела, которая выполнена с ошибкой (элемент не будет считаться).
- Замена элементов предмета (DA), которые по принципу не могут быть засчитаны судьями.
- Замена или корректировка рисков, в случае если элемент по принципу не может быть засчитан судьями.
- Добавление и насыщение программы компонентами артистизма (характер, динамические изменения, экспрессия тела и лица).
- Смена направления (перемещения по площадке) для более выигрышного расположения элементов.

Все изменения записываются на видео, чтобы гимнастка запомнила изменения и они были согласованы с тренером.

Если тренер не разрешает ничего менять в программе, идет отработка и доработка элементов присутствующих в программе, так как они стоят. Идет объяснение правильной техники выполнения, чтобы элемент был засчитан судьями без сбавок.

