

«Утверждаю»
Директор АНОДО «Международная
Академия спорта Ирины Винер»

О.Д. Цыганкова



ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении летних учебно-тренировочных сборов по художественной гимнастике (далее УТС)

1. Цели и задачи:

1.1. УТС проводятся для достижения следующих целей:

• Спортивные:

— Повышение уровня спортивного мастерства и подготовленности гимнасток через изучение техники исполнения трудностей тела, техники владения гимнастическими предметами, техники динамических элементов с вращением, техники трудностей предмета, особенностей построения композиции гимнасток в формате правил по художественной гимнастике 2022-2024 г.

— Подготовка к участию в соревнованиях.

• Оздоровительные:

— Проведение восстановительных процедур в периоды максимальных нагрузок.

— Всестороннее укрепление и охрана здоровья спортсменов.

1.2. Во время организации УТС решаются следующие задачи:

— Формирование у гимнасток устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом.

— Содействие популяризации и развитию художественной гимнастики в России на профессиональном уровне.

— Пропаганда здорового образа жизни.

— Выявление талантливых и перспективных гимнасток.

— Раскрытие творческого потенциала личности, нестандартного образа мыслей, музыкальности, пластики и артистичности по средствам классической хореографии и танцев.

— Организация оптимального режима тренировочных занятий и восстановительных мероприятий, направленного на повышение работоспособности спортсменов.

— Организация быта и отдыха спортсменов, способствующего повышению эффективности тренировочного процесса.

— Формирование положительных взаимоотношений среди участников.

— Укрепление спортивных связей между спортивными организациями Российской Федерации и Европейского Союза.

2. Сроки и место проведения УТС:

2.1. Место проведения: «Дворец спорта» большой спортивный зал, хореографический зал (Крым, Евпатория, Проспект победы, дом 11).

2.2. Сроки проведения УТС:

1 смена (1 – 10 августа)

31 июля – день заезда

1 августа – 5 августа – учебно – тренировочные занятия

6 августа – выходной

7 августа – 9 августа – учебно – тренировочные занятия

10 августа – учебно – тренировочные занятия, отчетный концерт.

2 смена (12 – 21 августа)

11 августа – день заезда

12 августа – 16 августа – учебно – тренировочные занятия
 17 августа – выходной
 18 августа – 20 августа – учебно – тренировочные занятия
 21 августа – учебно – тренировочные занятия, отчетный концерт.

1. Программа УТС:

Расписание УТС для этапа начальной подготовки:

9.00 – 12.00 – I тренировка
 12:00 – 14:00 – обед, отдых
 14:00 – 16:00 – II тренировка.

Расписание УТС для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства:

9.00 – 12.00 – I тренировка
 12:00 – 14:00 – обед, отдых
 14:00 – 17:00 – II тренировка.

Содержание	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Разминка	+	+	+
Растяжка	+	+	+
Хореография	+	+	+
Общая физическая подготовка	+	+	+
Специальная физическая подготовка	+	+	+
Трудности тела	+	+	+
Комбинации танцевальных шагов	+	+	+
Динамические элементы с вращениями		+	+
Трудности предмета	+	+	+
Акробатика		+	+
Восстановительные мероприятия	+	+	+
Теоретическая подготовка	+	+	+
Психологическая подготовка		+	+

2. Организатор УТС – АНОДО «Международная Академия спорта Ирины Винер».

Организатор несет ответственность за подготовку и проведения учебно-тренировочного сбора.

3. Условия допуска спортсменов для участия в УТС.

3.1. К участию в УТС приглашаются гимнастки 6 лет и старше, имеющие практику спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

3.2. Участники УТС должны иметь при себе:

- паспорт (свидетельство о рождении);
- справку с допуском к участию в УТС, заверенную врачом – физкультурным диспансером.
- страховой полис от несчастного случая/увечья/гибели.
- медицинский полис (полис ОМС).
- Отрицательный результат лабораторного исследования на новую коронавирусную инфекцию (COVID-2019), проведенную не ранее 48 часов до прибытия на место проведения учебно-тренировочного сбора.

3.3. Специальные требования к гимнасткам, участвующим в УТС:

Гимнастки должны иметь при себе:

- спортивную форму для занятий художественной гимнастикой, наколенники, резину, утяжелители;
- сменную обувь;
- гимнастические предметы (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- диски с музыкальными композициями гимнастки.

4. Условия финансирования УТС:

Финансирование по командированию, питанию, проживанию, проезду и участию спортсменок в сопровождении ответственного лица за счет командирующей организации. Стоимость участия в УТС за смену составляет 30000 (тридцать) тысяч рублей. Оплата производится по реквизитам Академии, указанным в квитанции.

5. Условия подачи заявок на УТС.

Заявка на участие в УТС принимается до 1 июня 2022 г. на электронную почту: sportacademy@list.ru.

В заявке необходимо указать название спортивного клуба/школы, город, фамилия, имя, год рождения гимнастки, ФИО тренера.

Контакты:

Сайт Академии: <http://academyviner.com/>

Электронная почта: sportacademy@list.ru

Контактный телефон: +7 (495) 211-28-39

**Отправка заявки является официальным согласием
с пунктами настоящего Положения**

