

Утверждаю:

Руководитель

Центра гимнастики Ирины Винер-Усмановой

Е.О.Смирнова



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении тренировочного курса по художественной гимнастике

«ИНТЕНСИВ»

в ЦЕНТРЕ ГИМНАСТИКИ ИРИНЫ ВИНЕР-УСМАНОВОЙ

На курс «Интенсив» принимаются не более 15 гимнасток!

1. **Сроки проведения:** 14-18 ноября 2018 г.
2. **Место проведения:** Центр гимнастики Ирины Винер-Усмановой, Московская обл, г.о. Химки, мкрн. Новогорск, ул. Олимпийская, стр. 15
3. **Основными задачами тренировочного образовательного курса «Интенсив» являются:**
 - интенсивный курс тренировочных занятий для повышения подготовленности и спортивного мастерства гимнасток
 - использование прогрессивных методик в ОФП и СФП
 - раскрытие творческого потенциала спортсменок
 - психологическая подготовка и помощь гимнасткам перед стартами
 - просмотр тренировочных занятий гимнасток сборной команды России по художественной гимнастике на базе УТЦ «Новогорск»
4. **Количество участников:** не более 15 гимнасток (+ сопровождающие лица)
5. **Участники курса «Интенсив»:** к участию в программе «Интенсив» приглашаются гимнастки 2003-2007 г.р., учащиеся ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивных клубов, воспитанники групп дополнительного образования, детских центров, секций Дворцов Творчества и других спортивных организаций.
6. **Проживание:** в Отеле 5* в Центре гимнастики Ирины Винер-Усмановой. www.hotel-centerviner.ru Проживание в отеле ЦГ несовершеннолетней гимнастки возможно только с законным представителем (родителем) или с попечителем по нотариально-заверенной доверенности. Возможно размещение нескольких гимнасток с 1 сопровождающим.
7. **Питание:** Диетическое 3-х разовое питание, разработанное с учетом физических нагрузок и специфики вида спорта. *При наличии пищевой аллергии необходимо предоставить справку до начала курса по e-mail: hotel.fsk-novogorsk@mail.ru

8. **Программа и расписание:** в дополнение к 6-ти часовым ежедневным тренировкам с ведущими тренерами, хореографами и специалистами Центра, в программу «Интенсив» входит:
- просмотр тренировочных занятий гимнасток сборной команды России по художественной гимнастике на базе УТЦ «Новогорск»
 - дружеская встреча- беседа с трехкратной чемпионкой мира в командном зачете, чемпионкой мира в упражнении с лентой, двукратной чемпионкой Европы, чемпионкой России- Александрой Солдатовой.
 - ежедневные тренировки в бассейне с инструктором
 - сеанс спортивного массажа
 - занятие со спортивными психологами
 - мастер-класс по make-up, который проведет ведущий визажист 1 канала, визажист звезд шоу бизнеса, таких как Жасмин, Алла Михеева, Глюкоза, Юлия Ковальчук и многих других.
9. **Допуск:** в программе принимают участие спортсменки, имеющие медицинский допуск к тренировочным занятиям по художественной гимнастике.
10. **Условия проведения:** гимнастки должны иметь при себе:
- спортивную форму для занятий художественной гимнастикой, наколенники, резину;
 - сменную обувь
 - гимнастические предметы (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
 - CD упражнений;
 - свидетельство о рождении;
 - копию медицинского полиса (полис ОМС);
 - допуск врача к занятиям художественной гимнастикой;
 - страховой полис от несчастных случаев;
 - копию паспорта одного из родителей или доверенного лица
 - нотариально заверенную доверенность на сопровождающее лицо
 - купальник для занятий в бассейне, шапочку и тапочки для бассейна
 - косметика для make-up мастер класса
11. **Гимнастка считается допущенной:**
- при оплате курса «Интенсив»;
 - при наличии свидетельства о рождении и спортивной страховки от несчастных случаев;
 - при наличии медицинской справки, подтверждающей, что гимнастка допущена к тренировочным занятиям по художественной гимнастике.
12. **Расходы по проведению программы «Интенсив» и условия подачи заявок:**
- Расходы по командированию, питанию, проживанию, проезду участников и проведению несут командирующие организации или родители
 - Стоимость курса для гимнасток: (включая проживание и питание) – 75000 руб.
 - Стоимость проживания в номере с гимнасткой сопровождающего лица — 25000 рублей (питание не включено).