

«Утверждаю»  
Региональная общественная организация  
«Федерация эстетической гимнастики»  
Пензенской области  
\_\_\_\_\_ Бочкарева Е.А.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### О ПРОВЕДЕНИИ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

#### ДЛЯ ГИМНАСТОК 2015 ГОДА РОЖДЕНИЯ И СТАРШЕ

20-29 августа 2021 г.  
Пенза

#### 1. Цели и задачи

- Популяризация и развитие эстетической гимнастики в Пензенской области и городах Российской Федерации;
- повышение спортивного мастерства гимнасток;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; развитие танцевальных способностей; совершенствование специальных навыков эстетической гимнастики.
- развитие психомоторных способностей средствами психологических игр и упражнений;
- укрепление дружественных связей и обмен опытом со спортсменами других городов.

#### 2. Сроки и место проведения, программа учебно-тренировочных сборов

Учебно-тренировочные сборы проводятся с 20-29 августа 2020 года по адресу: на Базе «УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА» (ТЕРРИТОРИЯ ЗАКРЫТАЯ), г. Пенза, ул. Одоевского, 1 (спортивный комплекс с гостиницей, столовой, основной многофункциональный спортивный зал (манеж) с 4 гимнастическими коврами, открытый бассейн 50 м, 2 дополнительных зала для хореографии, включающий также раздевалки, классы для занятий с психологом и футбольное поле (для доп занятий по СФП)

День приезда команд и размещение **20 августа, отъезд 29 августа.**

Программа сборов включает в себя:

- общую и специальную физическую подготовку;
- совершенствование техники эстетической гимнастики;
- занятия по хореографии;
- танцевальные занятия;
- занятия на развитие гибкости;
- психологическую подготовку;
- плавание в открытом бассейне согласно расписанию

Участники сборов будут разделены на подгруппы в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности.

**С собой на УТС каждой гимнастке необходимо иметь:**

**Мячики теннисные 3 шт, утяжелители, резинка, скакалка, наколенники, блок для растяжки, кроссовки беговые, тренировочная форма (головной убор обязательно), купальник плавательный, костюмы (купальники) для Гала концерта.**

Возможна организация экскурсий в Музей-Заповедник «Тарханы» (дом Лермонтова)

М.Ю.), Музей Спорта Пензенской области и другие памятные места.

### **3. Руководство и проведение**

Общее руководство организацией и проведением учебно-тренировочных сборов осуществляется Региональная общественная организация «Федерация эстетической гимнастики» Пензенской области.

Непосредственное проведение сборов возлагается на Оргкомитет.

### **4. Участники учебно-тренировочных сборов**

К участию в сборах допускаются спортсменки Пензенской области, клубов и городов России 2015 года рождения и старше, относящиеся к региональным федерациям (отделениям) эстетической гимнастики. Участники учебно-тренировочного сбора должны иметь при себе оригинал и копию свидетельства о рождении или паспорта, страховой медицинский полис от несчастных случаев на период участия в сборах, полис обязательного медицинского страхования, справку-допуск к участию в сборах, заверенную врачом.

### **5. Условия финансирования**

Все расходы по организации и проведению учебно-тренировочных сборов несут Оргкомитет и спонсоры.

Все командировочные расходы гимнасток, тренеров, сопровождающих несут командирующие организации.

### **6. Заявки на участие**

Предварительные заявки на участие в учебно-тренировочных сборах подаются не позднее **1 июля 2021 г. (приложение 1)** в оргкомитет: [triumf-aesthetic58@yandex.ru](mailto:triumf-aesthetic58@yandex.ru)

Количество мест ограничено.

В предварительных заявках необходимо указать точное количество участников (возраст гимнасток, тренеры и сопровождающие), необходимое для размещения и проведения сборов. Копии свидетельств о рождении или паспортов, страховой медицинский полис от несчастных случаев на период участия в сборах, полис обязательного медицинского страхования и справку-допуск, заверенную врачом, представляются в оргкомитет сборов в день приезда.

### **7. Контактные телефоны и адреса:**

Оргкомитет учебно-тренировочных сборов:  
+7 (927) 388 9883 Евгения, e-mail: [triumf-aesthetic58@yandex.ru](mailto:triumf-aesthetic58@yandex.ru)

**Настоящее положение является официальным вызовом.**