

«Утверждаю»

Президент РОО «Федерация эстетической гимнастики» Пензенской области

Бочкарева О.А.

ПОЛОЖЕНИЕ

О ПРОВЕДЕНИИ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

ДЛЯ ГИМНАСТОК 2016 ГОДА РОЖДЕНИЯ И СТАРШЕ

20-29 августа 2022 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 2022 года на базе училища Олимпийского резерва Пензенской области (закрытая территория) по адресу: **г. Пенза, ул. Одоевского, д. 1** (спортивный комплекс с гостиницей, столовой, основной многофункциональный спортивный зал (манеж) с 4 гимнастическими коврами, открытый бассейн 50 м, 2 дополнительных зала для хореографии, раздевалки, классы для занятий с психологом и футбольное поле (для дополнительных 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:

1. Мячики теннисные 3 шт
2. Утяжелители
3. Резинка
4. Скакалка
5. Наколенники
6. 2 блока для растяжки

7. Кроссовки беговые
8. Тренировочная форма
9. Головной убор (обязательно!)
10. Купальник плавательный, сланцы
11. Костюмы (купальники) для гала-концерта
12. Коврики

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 РОО «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 2016 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 несет оргкомитет и спонсоры.

Все командировочные расходы гимнасток, тренеров, сопровождающих несет командировавшие организации.

6. Заявки на участие

Предварительные заявки на участие в учебно-тренировочных сборах подаются не позднее **1 июня 2022 г. (приложение 1)** в оргкомитет: 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.

Контактные телефоны и адреса:

Оргкомитет учебно-тренировочных сборов:

Контактный телефон:

+7 (987) 076-37-32 Диана

Электронная почта:

triumf-aesthetic58@yandex.ru

Настоящее положение является официальным вызовом.