

Главный тренер РФСО «Спартак»

по художественной гимнастике



Е.С. Сиротина

«5» января 2021 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении**

**МАСТЕР-КЛАССА**

**ПО ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**в онлайн формате**

**16 января 2021 года**

## 1. Цели и задачи

- агитация и пропаганда развития художественной гимнастики в условиях режима повышенной готовности;
- повышение уровня спортивного мастерства.

## 2. Сроки и место проведения

Мастер-класс по предметной подготовке проводится 16 января 2021 года в онлайн режиме на платформе приложения ZOOM.

## 3. Программа

| Дата           | Расписание                                   |
|----------------|--|
| 16 января 2021 | тренировки в онлайн формате (3 часа) с 15.00 |

## 4. Тренерский состав

- Заслуженный мастер спорта по художественной гимнастике, призёр чемпионатов мира и Европы, участница Олимпийских игр 2016 года, член национальной сборной Республики Беларусь (*предметная подготовка*): **Галкина Екатерина Александровна**
- Серебряный призер Олимпийских игр в групповых упражнениях, чемпионка мира в групповых упражнениях, Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь (*предметная подготовка*): **Марина Сергеевна Гончарова**

## 5. Участники

На Мастер-класс приглашаются гимнастки 2003 - 2013 гг.р., не имеющие проблем со здоровьем и медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

## 6. Специальные требования к участникам

- Для занятий у участниц должны быть: максимально свободная, безопасная площадь (по возможности освободить от мебели, убрать острые углы), подготовить мягкое напольное покрытие (ковёр/коврик для занятий фитнесом);
- Для тренировок участники должны иметь при себе: все предметы, наколенники, теннисные мячики;

- Внешний вид гимнасток на тренировках должен соответствовать правилам: черная форма, белые носки, гимнастические тапочки, гимнастическая прическа.

## 7. Технические требования

- Для участия необходимо загрузить приложение ZOOM и зарегистрироваться: приложение загружается на любое устройство с интернетом.

**Важно!** При регистрации указывать имя и фамилию гимнастки.

- Так как двухстороннее взаимодействие в режиме онлайн - видимая вами картинка зависит от скорости интернета с ВАШЕЙ стороны, то при использовании ноутбука или компьютера, подключённых через проводной или wi-fi интернет-канал - качество будет лучше, чем при просмотре с мобильного телефона и через мобильный интернет.

**Важно!** Камера и микрофон у техники должны быть обязательно!

- Заранее участникам Мастер-класса будет высылаться ссылка с идентификатором и паролем для входа в онлайн пространство общий чат в Вотсап.

**Важно!** При входе в конференцию указывать имя и фамилию гимнастки, чтобы педагог мог безошибочно обращаться к участнице, для координации её действий.

## 8. Расходы по проведению

Расходы по участию в Мастер-классе несут представители участниц.

## 9. Условия подачи заявок

Для участия в Мастер-классе заявки подаются на сайте СТРОГО на сайте [gymshow.ru](http://gymshow.ru) (в [разделе Мероприятия](#)) **до 15 января 2021 года включительно!**

## 10. Договор и стоимость участия

Участие в Мастер-классе будет оформлено договором путём электронного обмена документами. Стоимость Мастер-класса в онлайн формате **3500 рублей**. Оплату необходимо будет произвести на расчётный счёт до 15 января 2021 года по реквизитам, указанным в Договоре.

## **11. Контакты организаторов**

**По общим и техническим вопросам:**

8 (968) 033 29 91 или [info@gymshow.ru](mailto:info@gymshow.ru) - Ольга Алексеевна Болдырева (координатор).

Директор мероприятия - Анастасия Сергеевна Попова [porova@gymshow.ru](mailto:porova@gymshow.ru)

**Данное положение является официальным приглашением  
для участия в Мастер-классе.**