

Интенсив по художественной гимнастике

I. Место и даты проведения

Каникулы 28.10-01.11 (5 тренировочных дней)

Место проведения: г. Москва, ул. Флотская 7. Стр.1.

Расписание тренировочного процесса: 11:00 - 14:00.

II. Программа спортивного интенсива

На утренней тренировке будет: ОФП, СФП, акробатика, растяжка, постановка и разбор упражнений, предметная подготовка.

III. Тренерско-педагогический состав

Тренеры, мастера спорта, спортивного клуба «Школа Ольги Капрановой»

IV. Заявка на участие

Заявка подаётся в свободной форме по номеру **+79776072300** – Наталья (WhatsApp). Указать следующие данные:

- ФИО гимнастки;
- Дата рождения;
- Контактный телефон.

V. Допуск участников

1. К участию в спортивном интенсиве допускаются гимнастки 2008-2019 годов рождения.

Участники будут разделены по группам, в соответствии с возрастом и уровнем подготовки.

2. Стоимость одной тренировки - 2000 рублей.

Стоимость пятидневного интенсива - 10000 рублей.

3. Для тренировочного процесса гимнасткам необходимо:

- спортивная форма
- предметы для художественной гимнастики
- резина
- грузы
- наколенники
- сменная обувь
- теннисные мячи

