**

Утверждаю

Директор Спортивного клуба

 династии Назмутдиновых «ЛИЛИЯ»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Сюккя

«20» ноября 2019г

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытого Мастер - Класса по художественной

В рамках проекта Спортивного Клуба «Лилия»

«Восемь Интенсив - Мастер Классов»

**1. Цели и задачи:**

* Популяризация художественной гимнастики в Свердловской области;
* Развитие общей и специальной физической подготовки;
* Обзор, обучение хореографии с элементами художественной гимнастики, танцевальных движений
* Обзор, обучение методике проведения разминки с элементами С.Ф.П.;
* Обзор, обучение и совершенствование всех компонентов трудности (прыжки, равновесия, вращения);
* Обзор, объяснение и примеры в совершенствовании трудности предмета

**2. Сроки и место проведения Мастер - Класса:**

Мастер - Класс проводится 8 декабря 2019 года с 10:00 до 13:00, по адресу: г.Екатеринбург, ул. Восточная 182, для гимнасток 2014 – 2007г.р.

**3. Состав специалистов Мастер - Класса:**

* **Никифорова Ольга Сергеевна** Мастер спорта РФ, старший тренер СШ им. сестёр Назмутдиновых, тренер СК династии Назмутдиновых «Лилия», хореограф-педагог-постановщик, тренер высшей категории, первый тренер Чемпионки Европы в групповых упражнениях Екатерины Мохнаткиной, первый тренер Чемпионки России в групповых упражнениях Алисы Сюккя
* **Варламова Дарья Валерьевна**

Мастер спорта РФ, старший тренер СК Династии Назмутдиновых «Лилия», тренер СШ им. сестёр Назмутдиновых

* **Добря Карина Дмитриевна**

Мастер спорта РФ, тренер СШ им. сестёр Назмутдиновых, тренер СК Династии Назмутдиновых «Лилия»

**4. Участники Мастер - Класса:**

На Мастер – Класс приглашаются гимнастки 2014 - 2007 г.р., не имеющие проблем со здоровьем и медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

**5. Программа Мастер - Класса:**

* Специальная разминка. По методике проведения разминки с элементами С.Ф.П.
* Хореография с элементами художественной гимнастики
* Прыжки, равновесия, вращения. Обзор, обучение и совершенствование всех компонентов трудности
* Трудность предмета Обзор, объяснение и примеры в совершенствовании трудности предмета

**6. Стоимость Мастер - Класса:**

Стоимость МК – 3500 рублей (три тысячи пятьсот рублей);

Для тренеров команды - бесплатно

**7. Для Мастер – Класса:**

Для участия нужно иметь с собой: утяжеления, резина, наколенники, все предметы

**8. Заявки**

Для участия в Мастер - Классе заявки принимаются до 6 декабря 2019 года по электронной почте mail: sopernitca@mail.ru, смс, WhatsApp, Viber, 89122224244, Сюккя Наталья Викторовна. В заявке нужно указать ФИ гимнастки, год рождения, город.

Количество участников ограничено.

Для приезжих команд размещение в отеле «Центральный – Юста групп»

**Данное положение является официальным вызовом на Мастер - Класс.**