



# Весенне-летний спортивный интенсив

в школе фигурного катания Анастасии Гребенкиной для детей и взрослых

ВРЕМЯ

С 14 МАЯ ПО 13 ИЮНЯ 2018 Г.

Лед, растяжка, актерское мастерство и ОФП в Москве на катке «Олимпийский»

## ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ



**ФЕДОРОВА ИРИНА**

Дети 3 - 6 лет

1 взрослый разряд, чемпионка международных соревнований по синхронному катанию



**РАЕВСКИЙ ВАДИМ**

Дети 7 - 13 лет

Мастер спорта, чемпион Кубка СССР. Работа как с профессиональными фигуристами, так и с любителями.



**ЖИГУРСКИЙ ЕВГЕНИЙ**

Взрослые

Кандидат в мастера спорта СССР. Участник чемпионата СССР в парном катании.



**БАРАНОВА СВЕТЛАНА**

Взрослые

Кандидат в мастера спорта по одиночному и синхронному катанию.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕНСИВА

- Программа интенсива направлена на постановку прыжков, освоение многооборотных прыжков, а также на постановку и отработку техники скольжения и вращений, многофункциональная работа в зале над физ. подготовкой, хореографией и растяжкой.
- Техника вращений, изучение вращений со сменой позиции. Комбинированное вращение из 3-х и больше позиций.
- Усовершенствование навыков скольжения. Изучение новых шагов и комбинаций из шагов. Повышение качества уже имеющихся навыков скольжения, приобретение новых. Ледовые тренировки по отработке техники скольжения и шагов, чередуются с отработкой и изучением вращений.
- Ледовые тренировки по отработке техники прыжковых элементов.
- Работа над имеющимися программами, повышение качества исполнения технической и хореографической сторон.
- Занятия по растяжке.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Подготовка к защите разрядов.
- Отработка разрядных нормативов на юный фигурист.
- Подготовка для поступлений в спортивные школы.
- Занятия актерским мастерством.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕНСИВА

- Контрольно-переводные нормативы 1 года обучения на этапе начальной подготовки с НП-1 на НП-2.
- Контрольно-переводные нормативы 2 года обучения на этапе начальной подготовки с НП-2 на НП-3.
- Контрольно-переводные нормативы 3 года обучения на этапе начальной подготовки с НП-3 на УТ-1.
- Подготовка для поступления в спортивные школы по фигурному катанию и ГБУ ДО «СДЮСШОР по фигурному катанию» и «ДЮСШ по фигурному катанию»
- Комплексы контрольных упражнений фигурное катание на коньках зачисление на этап НП-1 года обучения и НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.
- Постановка скольжения.

## ГРАФИК ТРЕНИРОВОК

- 14.05 - СФП, Лед;
- 16.05 - СФП, Лед, Актерское мастерство;
- 19.05 - СФП, Лед, Растяжка;
- 20.05 - СФП, Лед;
- 21.05 - СФП, Лед;
- 23.05 - СФП, Лед, Актерское мастерство;
- 26.05 - СФП, Лед, Растяжка;
- 27.05 - СФП, Лед;
- 28.05 - СФП, Лед;
- 30.05 - СФП, Лед, Актерское мастерство;
- 02.06 - СФП, Лед, Растяжка;
- 03.06 - СФП, Лед;
- 04.06 - СФП, Лед;
- 06.06 - СФП, Лед, Актерское мастерство;
- 09.06 - СФП, Лед, Растяжка;
- 10.06 - СФП, Лед;
- 11.06 - СФП, Лед;
- 13.06 - СФП, Лед, Актерское мастерство;

• Длительность ледовых тренировок по ВС 1 час 30 минут!!!

• В рамках проведения весенне-летнего интенсива Анастасия Гребенкина даст два мастер-класса по скольжению для продвинутой группы!

• Для участников интенсива по программе PLATINUM PROFI в стоимость включен ланч и вода во время занятий СФП.



# Весенне-летний спортивный интенсив

в школе фигурного катания  
Анастасии Гребенкиной для  
детей и взрослых

ВРЕМЯ

С 14 МАЯ ПО 13 ИЮНЯ 2018 Г.

Лед, растяжка, актерское мастерство и ОФП  
в Москве на катке «Олимпийский»

## СТОИМОСТЬ ИНТЕНСИВА

<b>PLATINUM PROFI</b>	45 тренировок по ПН, СР, СБ, ВС ПН - Лед (1ч) + СФП (1ч); СР - Лед (1ч) + Актерское Мастерство (1ч) + СФП (1ч); СБ - Лед (1ч) + СФП (1ч) + Растяжка (1ч); ВС - Лед (1,5ч) + СФП (1ч)
<b>28 150 р.</b>	При 50% предоплате до 29.03.2018 и полной оплате до 29.04.2018
<b>35 000 р.</b>	При оплате с 30.04.2018 по 14.05.2018

<b>GOLD PROFI</b>	30 тренировок по ПН, СР, СБ, ВС ПН - Лед (1ч); СР - Лед (1ч); СБ - Лед (1ч) + СФП (1ч) + Растяжка (1ч); ВС - Лед (1,5ч) + СФП (1ч)
<b>20 000 р.</b>	При 50% предоплате до 29.03.2018 и полной оплате до 29.04.2018
<b>23 500 р.</b>	При оплате с 30.04.2018 по 14.05.2018

<b>SILVER PROFИ</b>	20 тренировок по СБ, ВС СБ - Лед (1ч) + СФП (1ч) + Растяжка (1ч); ВС - Лед (1,5ч) + СФП (1ч)
<b>14 200 р.</b>	При 50% предоплате до 29.03.2018 и полной оплате до 29.04.2018
<b>17 200 р.</b>	При оплате с 30.04.2018 по 14.05.2018

<b>BRONZE PROFИ</b>	25 тренировок по ПН, СР ПН - Лед (1ч) + СФП (1ч); СР - Лед (1ч) + СФП (1ч) + Актерское Мастерство (1ч)
<b>19 000 р.</b>	При 50% предоплате до 29.03.2018 и полной оплате до 29.04.2018
<b>22 000 р.</b>	При оплате с 30.04.2018 по 14.05.2018

<b>ICE PROFИ</b>	18 тренировок на льду ПН - 1ч; СР - 1ч; СБ - 1ч; ВС - 1,5ч
<b>15 000 р.</b>	При 50% предоплате до 29.03.2018 и полной оплате до 29.04.2018
<b>18 000 р.</b>	При оплате с 30.04.2018 по 14.05.2018

## Стоимость единовременного посещения интенсива

- Тренировки на льду по понедельникам и средам - 1700 р.
- Тренировки на льду по субботам - 1900 р.
- Тренировки на льду по воскресеньям (1 час 30 минут) - 2150 р.
- Тренировка на льду + сфп - по понедельникам и средам - 2300 р.
- Тренировка на льду + сфп и растяжка по субботам - 3300 р.
- Тренировка на льду (1 час 30 минут) + сфп и растяжка по воскресеньям - 3700 р.
- Тренировка на льду + сфп или растяжка на выбор по субботам - 2800 р.
- Тренировка на льду (1 час 30 минут) + сфп или растяжка на выбор по воскресеньям - 3300 р.

## Открыт набор в группы!

Записывайтесь на сайте:

**www.grebenkina.ru**

и по телефону:

**8 985 799-1-799**

## В ЧЕМ МЫ ЛУЧШИЕ?

- Лучший тренерский состав
- Уникальная авторская методика
- Возможность получения спортивного разряда
- Участие в соревнованиях
- Организация учебно-тренировочных сборов
- Внимание к каждому ученику
- В обучении фигурному катанию и катанию на коньках