



Летний спортивный интенсив

в школе фигурного катания Анастасии Гребенкиной для детей и взрослых

ВРЕМЯ

С 14 ПО 26 АВГУСТА 2018 Г.

Лед, растяжка, СФП в Москве на катке «Олимпийский»

ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ



ЖИГУРСКИЙ ЕВГЕНИЙ

Взрослые

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



АЛИМОВА АНАСТАСИЯ

Тренер базовых, средних и профессиональных групп.

КМС по фигурному катанию на коньках. Опыт тренерской работы 7 лет.



ПЕРКИНА СВЕТЛАНА

Тренер базовых, детских групп.

КМС по фигурному катанию на коньках. Опыт тренерской работы 7 лет. Дети от 5-ти лет.



ТУМАНОВА НАТАЛЬЯ

Тренер начальных, детских профессиональных групп

КМС по фигурному катанию на коньках. Опыт тренерской работы 5 лет. Дети от 3-х лет.

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.

Все участники сборов распределяются по группам, в первый день интенсива.

ГРАФИК ТРЕНИРОВОК

- 14.08 - СФП, Лед;
- 15.08 - СФП, Лед;
- 18.08 - СФП, Лед, Растяжка;
- 19.08 - СФП, Лед, Растяжка;
- 21.08 - СФП, Лед;
- 22.08 - СФП, Лед;
- 25.08 - СФП, Лед, Растяжка;
- 26.08 - СФП, Лед, Растяжка.

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.

МАСТЕР КЛАСС ПО СКОЛЬЖЕНИЮ ОТ АНАСТАСИИ ГРЕБЕНКИНОЙ.



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

Анастасия Гребенкина - мастер спорта международного класса. Бронзовый призер этапа Кубка Мира. Многократная победительница Международных турниров, участница Чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр. Основатель собственной школы фигурного катания. Автор идеи создания любительских школ по фигурному катанию.

СТОИМОСТЬ ИНТЕНСИВА

PLATINUM PROFI	20 тренировок по ВТ, СР, СБ, ВС ВТ - Лед (1ч) + СФП (1ч); СР - Лед (1ч) + СФП (1ч); СБ - Лед (1ч) + СФП (1ч) + Растяжка (1ч); ВС - Лед (1ч) + СФП (1ч) + Растяжка (1ч)
15 000 р.	При 50% предоплате до 5.08.18 и полной оплате до 10.08.18
17 800 р.	При оплате с 6.08.18 по 14.08.18
ICE PROFI	8 тренировок на льду ВТ - 1ч; СР - 1ч; СБ - 1ч; ВС - 1ч
10 000 р.	При 50% предоплате до 5.08.18 и полной оплате до 10.08.18
12 000 р.	При оплате с 6.08.18 по 14.08.18

Стоимость одновременного посещения интенсива

- Тренировки на льду по вторникам и средам - 1700 р.
- Тренировки на льду по субботам - 1900 р.
- Тренировки на льду по воскресеньям - 1900 р.
- Тренировка на льду + СФП по вторникам и средам - 2300 р.
- Тренировка на льду + СФП и растяжка по субботам - 3300 р.
- Тренировка на льду + СФП и растяжка по воскресеньям - 3300 р.
- Тренировка на льду + СФП или растяжка на выбор по субботам - 2800 р.
- Тренировка на льду + СФП или растяжка на выбор по воскресеньям - 2800 р.
- Разовое посещение тренировки по СФП или Растяжке - 800 р.

ВСЕ УЧАСТНИКИ ИНТЕНСИВА ПОЛУЧАЮТ В ПОДАРОК ЧЕХЛЫ ДЛЯ КОНЬКОВ И СЕРТИФИКАТ УЧАСТНИКА

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