График проведения семинара тренеров

10 – 11 сентября 2020 г.

Основы базовой подготовки в спортивной гимнастике

**10 сентября**

**09:00-15:00**

09.00-10.30 формирование рабочей осанки *Козенков И.В.*

10.30-12.00 акробатическая подготовка  *Воронин М.М.*

12.00-13.00 ОФП/СФП *Козенков И.В.*

13.00-14.00 конь (мужчины) *Андреев Д.В.*

14.00-15.00 кольца (мужчины) *Козенков И.В.*

**11 сентября**

**09:00-15:00**

09.00-10.30 батутная подготовка  *Воронин М.М.*

10.30-11.30 опорный прыжок *Козенков И.В.*

11.30-13.00 перекладина/разновысокие брусья *Козенков И.В*

13.00-14.00 брусья (мужчины) *Андреев Д.В.*

13.00-14.00 бревно (женщины) *Шевченко Е.Н.*

14.00-15.00 основные аспекты судейства в современной

спортивной гимнастике (мужчины) *Андреев Д.В.*