

# Ο Α.Ο. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΒΕΡΟΙΑΣ

διοργανώνει σε συνεργασία με

την Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία

και το Δήμο Βέροιας

Προπονητικό Camp Ρυθμικής Γυμναστικής  
Κλειστό Γυμναστήριο «Φιλίππειο Βέροιας»  
4 – 7 Ιουλίου 2016.

Προς:

- Εκπροσώπους σωματείων
- Προπονήτριες ρυθμικής γυμναστικής

Ο Α.Ο. Αλέξανδρος Βέροιας σε συνεργασία με την Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία και τον Δήμο Βέροιας, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη της ρυθμικής γυμναστικής, διοργανώνει το 1<sup>o</sup> προπονητικό camp, στο Κλειστό Γυμναστήριο «Φιλίππειο Βέροιας» στις 4 – 7 Ιουλίου 2016.

Στόχος του προπονητικού camp είναι η παρουσίαση ειδικά διαμορφωμένου προγράμματος προπόνησης τόσο στο ατομικό όσο και στο ομαδικό αγώνισμα (ensemble) της Ρ.Γ το οποίο θα περιλαμβάνει:

- 1) Ειδική φυσική προετοιμασία αθλητριών Ρ.Γ
- 2) Παρουσίαση μαθήματος μπαλέτου για αθλήτριες 8 έως 12 ετών
- 3) Επιλογή αθλητριών για τη δημιουργία ομάδας (ensemble)
- 4) Εύρεση στοιχείων χορογραφίας για ατομικό και ομαδικό αγώνισμα
- 5) Ανάλυση καλλιτεχνικών στοιχείων σε ατομικά και ομαδικά προγράμματα

Σκοπός επίσης είναι η πρακτική εφαρμογή των προαναφερθέντων στοιχείων μέσω συμβουλευτικής παρέμβασης σε όσες προπονήτριες το επιθυμούν στα προγράμματα των αθλητριών και ομάδων ensemble όλων των κατηγοριών.

**Εισηγητές:**

1) Kamelia Dunavska – Παγκόσμια& Ευρωπαϊκή Πρωταθλήτρια με την Εθνική ομάδα Ensemble της Βουλγαρίας, Προπονήτρια Εθνικής ομάδας Βουλγαρίας με 2<sup>η</sup> θέση στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα νεανίδων 2014.

2) Evgenia Papadopoulou – Ομοσπονδιακή προπονήτρια υπεύθυνης αγώνων και ανάπτυξης ρυθμικής γυμναστικής, πρώην αρχιπροπονήτρια Εθνικής ομάδας ensemble γυναικών με συμμετοχή στις Ολυμπιάδες Αθήνας 2004 & Λονδίνου 2012.

3) Margarita Atanassova υπεύθυνη προπονήτρια αγωνιστικού τμήματος Α.Ο.ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

4) Asya Petrova προπονήτρια ατομικού και ensemble Α.Ο.ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

5) Tsvetanka Georgieva Petkova - Δασκάλα μπαλέτου

Δηλώσεις συμμετοχής: 1) Αρχική δήλωση μέχρι την 15<sup>η</sup> Ιουνίου

2) Οριστική δήλωση μέχρι την 25<sup>η</sup> Ιουνίου.

Τιμή συμμετοχής: 100 ΕΥΡΩ ανά άτομο.

Σε συλλόγους με παρουσία 6-8 ατόμων θα υπάρξει έκπτωση 10% και σε συλλόγους με συμμετοχή από 8 άτομα και άνω έκπτωση 15%. Το αναλυτικό πρόγραμμα του σεμιναρίου θα δοθεί στις συμμετέχουσες μετά την οριστικοποίηση του αριθμού των ενδιαφερομένων.

Πληροφορίες: κ. Μαργαρίτα Ατανάσοβα

Τηλ. Επικοινωνίας: +30 6987618859 - +30 6943963416

email : [aoalexandros2009@gmail.com](mailto:aoalexandros2009@gmail.com)