

Семинар для тренеров, спортсменов и всех заинтересованных лиц

**«ПРОЕЗДЫ И СВЯЗКИ ПРЕПЯТСТВИЙ В КОНКУРЕ. ПОДГОТОВКА
ВСАДНИКА И ЛОШАДИ К ПРОХОЖДЕНИЮ МАРШРУТОВ»**

Информационный

**Санкт-Петербург, КСК «Конная Лахта»
27 сентября 2021 года (понедельник)**

Руководитель семинара:	Тимова Ксения Андреевна – Мастер спорта России, судья 1к, тренер FEI level 1, образование высшее НГУ им.П.Ф.Лесгафта – Санкт-Петербург
Документ по окончании:	Сертификат от ФКС СПб, Аграрной академии и КСК Конная Лахта
Запись:	+79119212621 администратор КСК «Конная Лахта»
Место проведения:	КСК «Конная Лахта», Санкт-Петербург, Лахтинский пр., дом 100
Размещение иногородних участников:	Отель «Ольгино», Санкт-Петербург, Приморское шоссе, д.4, к.2 +78126330206
Расписание занятий*:	27.09.21. (пн) 09.00-13.00 – теория 14.00-18.00 – практика *возможны изменения

Темы семинара:

Блок 1 (с 9 до 11)

- ✓ 1. Безопасность всадника и лошади в конкуре.
- ✓ 2. Инвентарь для конкурных тренировок.
- ✓ 3. Посадка всадника.
- ✓ 4. Биомеханика лошади во время прыжка.
- ✓ 5. Фазы прыжка.
- ✓ 6. Виды препятствий.
- ✓ 7. Классификация проездов.
- ✓ 8. Дистанции для тренировок.

Блок 2 (с 11 до 13)

- ✓ 1. Работа с лошадью в проездах.
- ✓ 2. Работа со всадником в проездах.
- ✓ 3. Распространенные соревнования и подготовка к ним.
- ✓ 4. Подготовка к маршруту «приближенный к норме времени».
- ✓ 5. Подготовка к скоростным маршрутам.
- ✓ 6. Структура прыжковой тренировки.
- ✓ 7. План работы с конкурной парой на неделю.
- ✓ 8. Работа над ошибками.

Бизнес-ланч оплачивается отдельно, стоимость 350 р., ресторан на территории КСК.

Стоимость семинара:	3500 рублей
Аренда денника:	2000 рублей
Аренда лошади:	4000 рублей
Аренда пони:	3000 рублей