

Расписание* УТС – Санкт-Петербург 2018

Даты проведения: с 23 февраля по 4 марта 2018г.

Заезд спортсменов – 22 февраля, выезд – 5 марта.

Пятница, 23 февраля – студия My Pole Space/ Trash			
8:30-10:00	Интро	Света Лутошкина	Вступительный класс, посвящённый сценическому движению, знакомству участников курса и их раскрепощению посредством контактной импровизации.
10:15-11:45	F tricks	Pink Puma	Разбор трюков на гибкость из таблицы обязательных элементов чемпионата «Pole Sports Russia 2018».
12:05-13:35	Technical bonus	Вероника Михайлова	Разбор технических бонусов и надбавок, примеры комбинаций для получения бонусов по системе чемпионата «Pole Sports Russia 2018».
13:35-15:00	Перерыв на обед		
15:00-17:00	IPSF комплекс – как избежать штрафов	Кристина Думанская	Комплексная программа по системе чемпионата «Pole Sports Russia 2018» от Кристины Думанской поможет участникам избежать штрафов во время выступлений, состоит из вводной теории и практического курса.

Суббота, 24 февраля – студия Pole Dance Style			
8:30-10:00	S, ST tricks	Вероника Михайлова	Разбор элементов на силу и вращений на статическом пилоне из таблицы обязательных элементов чемпионата «Pole Sports Russia 2018».
10:20-11:50	Compulsory bonus	Pink Puma	Разбор и примеры связок для получения бонуса при комбинации обязательных элементов по системе чемпионата «Pole Sports Russia 2018».
11:50-15:00	Перерыв		
15:00-16:30	Сценическое движение	Света Лутошкина	Сценическое движение, пластика и импровизация.
16:45-18:15	Растяжка	Pink Puma	Поперечная и продольная растяжка, подготовительный комплекс и закрепление максимальной амплитуды движения.

Воскресенье, 25 февраля – студия Pole Dance Style			
8:30-10:00	Современный танец	Света Лутошкина	Урок современного танца на основе contemporary и джаз-модерна, позволяющий участникам курса лучше овладеть своим телом.
10:15-11:45	Transitions & deductions	Pink Puma	Переходы и сбавки по системе чемпионата «Pole Sports Russia 2018», внимание к деталям.
11:45-13:15	Перерыв на обед		
13:15-14:45	Dynamic combinations	Вероника Михайлова	Разбор и варианты динамических комбинаций по системе чемпионата «Pole Sports Russia 2018».
15:00-16:30	Artistic Pole	Виктория Чапайкина	Танцевальная околопилоновая хореография, секреты создания эффектного выступления.

** Будьте внимательны, расписание уроков и время проведения классов может меняться*

Понедельник, 26 февраля – студия Trash			
8:30-10:00	S, ST tricks	Дима Политов	Разбор элементов на силу и вращений на статическом пилоне из таблицы обязательных элементов чемпионата «Pole Sports Russia 2018».
10:15-11:45	SP tricks	Pink Puma	Разбор элементов на вращение на динамическом пилоне из таблицы обязательных элементов чемпионата «Pole Sports Russia 2018».
11:45-13:15	Перерыв на обед		
13:15-14:45	Мастерство актёра	Миша Бутурлов	Мастерство актёра и искусство подачи себя на сцене.
15:00-16:30	Artistic Pole	Виктория Чапайкина	Танцевальная околопилоновая хореография, секреты создания эффектного выступления.

Вторник, 27 февраля – студия Trash			
8:30-10:00	Оригинальные трюки	Виктория Чапайкина	Оригинальные авторские трюки и комбинации элементов для получения надбавки за оригинальность по системе чемпионата «Pole Sports Russia 2018».
10:15-11:45	Compulsory bonus	Вероника Михайлова	Разбор и примеры связок для получения бонуса при комбинации обязательных элементов по системе чемпионата «Pole Sports Russia 2018».
12:05-13:35	Гибкость	Pink Puma	Разогрев и комплекс на гибкость, акробатические элементы на гибкость в партере.

Среда, 28 февраля – студия Trash			
8:30-10:00	Climbs & transitions	Дима Политов	Различные виды подъёмов и переходы на и с пилонна для получения надбавок по системе чемпионата «Pole Sports Russia 2018».
10:15-11:45	Spinning pole	Виктория Чапайкина	Динамические вращения и комбинации бонусов для получения надбавок по системе чемпионата «Pole Sports Russia 2018».
12:05-13:35	Мастерство актёра	Миша Бутурлов	Мастерство актёра и искусство подачи себя на сцене.

Четверг, 1 марта – студия Trash			
8:30-10:00	Акробатика в партере	Дима Политов	Акробатика в партере и интеграция акробатических элементов в танцевальные комбинации.
10:15-11:45	Pole Flips	Дима Политов	Разбор и примеры разнообразных сальто на и с пилонна.
12:05-13:35	F, SP tricks	Вероника Михайлова	Разбор элементов на гибкость и на вращение на динамическом пилоне из таблицы обязательных элементов чемпионата «Pole Sports Russia 2018».
13:35-19:00	Перерыв		
19:00-21:00	Семинар по системе баллов IPSF. Вопросы-ответы. Рекомендации.	Все доступные и желающие	Семинар с педагогами курса и сертифицированными судьями Международной Федерации Пилонового Спорта в формате живого общения (в кафе, опционально).

Пятница, 2 марта – студия Trash			
8:30-10:00	Dynamic combinations for static pole	Виктория Чапайкина	Вариации динамических элементов и комбинаций на статическом пилоне.
10:15-11:45	F Tricks	Дима Политов	Разбор трюков на гибкость из таблицы обязательных элементов чемпионата «Pole Sports Russia 2018», а также оригинальные элементы на гибкость.
12:05-13:30	Перерыв на обед		
13:30-15:00	Околопилонная импровизация для дуэтов	Света Лутошкина	Импровизация и танцевальные околопилонные связки для дуэтов.
15:15-16:45	Мастерство актёра	Миша Бутурлов	Мастерство актёра и искусство подачи себя на сцене.

Суббота, 3 марта – студия My Pole Space			
8:30-10:00	Dead lifts	Дима Политов	Разбор и примеры различных вариаций силовых выходов по системе чемпионата «Pole Sports Russia 2018».
10:15-11:45	Technical bonus	Pink Puma	Разбор технических бонусов и надбавок, примеры комбинаций для получения бонусов по системе чемпионата «Pole Sports Russia 2018».
11:45-13:30	Перерыв на обед		
13:30-15:00	Партерная импровизация для дуэтов	Света Лутошкина	Импровизация, танцевальные связки и разнообразные поддержки для дуэтов в партере.
15:15-16:45	Pole transitions for doubles	Pink Puma & Дима Политов	Переходы, хореография и околопилонные связки для дуэтов.

Воскресенье, 4 марта – студия My Pole Space			
8:30-10:00	Pole Tricks for doubles	Pink Puma & Дима Политов	Различные трюки на пилоне для дуэтов из таблицы обязательных элементов чемпионата «Pole Sports Russia 2018».
10:15-11:45	Dynamic combinations	Дима Политов	Разбор и варианты динамических комбинаций.
11:45-13:30	Перерыв на обед		
13:30-15:30	Специальная программа	Ольга Трифонова	Специальная программа для подготовки к соревнованиям от многократной чемпионки Мира – Ольги Трифоновой.



Студии:

Trash – м. Московские ворота, Московский пр-т, д. 109, корп. 3, 2-ой этаж

+7 812 950 4648 ; <http://trashdance.ru/>



My Pole Space – м. Обводный канал, ул. Курская, д. 28, 4 этаж

+ 7 812 982 1275 ; <http://mypolespace.ru/>

MY POLE SPACE

Pole Dance Style – м. Балтийская, наб.Обводного канала, д. 199-201, корп. 1, пом. 20Н



+7 (812) 918 6073 ; <http://pole-dance-style.ru/>

POLE DANCE STYLE