

<i>Семинар для тренеров, спортсменов и всех заинтересованных лиц</i>	
<b>«ПРОЕЗДЫ И СВЯЗКИ ПРЕПЯТСТВИЙ В КОНКУРЕ. ПОДГОТОВКА ВСАДНИКА И ЛОШАДИ К ПРОХОЖДЕНИЮ МАРШРУТОВ»</b>	
<i>Информационный</i>	
<b>Санкт-Петербург, КСК «Конная Лахта»</b> <b>19 декабря 2022 года</b>	
<b>Руководитель семинара:</b>	<b>Тимова Ксения Андреевна</b> – Мастер спорта России, судья ВК, тренер FEI level 1, тренер ФКСР 1 категории, образование высшее НГУ им.П.Ф.Лесгафта – Санкт-Петербург
<b>Документ по окончании:</b>	Сертификат от КСК Конная Лахта
<b>Запись:</b>	+79119212621 администратор КСК «Конная Лахта»
<b>Место проведения:</b>	КСК «Конная Лахта», Санкт-Петербург, Лахтинский пр., дом 100
<b>Размещение иногородних участников:</b>	Отель «Ольгино», Санкт-Петербург, Приморское шоссе, д.4, к.2 +78126330206
<b>Расписание занятий*:</b>	19.12.22 (пн) 10.00-13.00 – теория 13.00-14.00 - обед 14.00-17.00 – практика *возможны изменения
<b>Темы семинара:</b>	
<p><b>Теоретический блок 1 (с 10 до 11)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Безопасность всадника и лошади в конкуре.</li> <li>2. Инвентарь для конкурных тренировок.</li> <li>3. Посадка всадника.</li> <li>4. Биомеханика лошади во время прыжка.</li> <li>5. Фазы прыжка.</li> <li>6. Виды препятствий.</li> <li>7. Классификация проездов.</li> <li>8. Дистанции для тренировок.</li> </ol> <p><b>Теоретический блок 2 (с 11 до 13)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с лошадью в проездах.</li> <li>2. Работа со всадником в проездах.</li> <li>3. Распространенные соревнования и подготовка к ним.</li> <li>4. Подготовка к маршруту «приближенный к норме времени».</li> <li>5. Подготовка к скоростным маршрутам.</li> <li>6. Структура прыжковой тренировки.</li> <li>7. План работы с конкурной парой на неделю.</li> <li>8. Работа над ошибками.</li> </ol> <p><b>Практическая часть (с 14 до 17))</b></p>	
<i>Бизнес-ланч оплачивается отдельно, стоимость 380 р., ресторан на территории КСК.</i>	
<b>Стоимость семинара:</b>	4500 рублей
<b>Аренда денника:</b>	2000 рублей
<b>Аренда лошади:</b>	4000 рублей
<b>Аренда пони:</b>	3000 рублей