**Спортивная программа**

**«SportForumLive. Современный спорт. Инновации и перспективы»**

**29-30 апреля 2021 г.**

\* Московское время

**29 апреля**

Адрес: г. Москва Гостиный двор, ул. Ильинка 4

**1. Зона площадки «Настольный теннис» Федерации настольного тенниса России**

|  |  |
| --- | --- |
| 09:00-11:00 | Работа площадки для посетителей форума (свободная игра) |
| 11:00-13:00 | Призовой турнир для посетителей форума и любителей настольного тенниса |
| 13:00-14:30 | Работа площадки для посетителей форума (свободная игра) |
| 14:30-15:00 | Мастер-класс с участием сильнейших спортсменов России |
| 15:00-17:00 | Призовой турнир для посетителей форума и любителей настольного тенниса |
| 17:00-19:00 | Работа площадки для посетителей форума (свободная игра) |
| 19:00-19:00 | Завершение работы площадки |

**2. Мероприятия Русской шахматной школы**

|  |  |
| --- | --- |
| 09:00-11:00 | Мастер-классы по шахматам |
| 11:30-12:20 | Сеанс одновременной игры с международным гроссмейстером |
| 12:30-13:30 | Презентация онлайн урока по шахматам |
| 14:00-17:00 | Детский турнир |
| 17:00-18:00 | Сеанс одновременной игры с тренером Русской шахматной школы |
| 18:00-19:00 | Разбор сыгранных партий |
| 19:00-19:00 | Завершение работы площадки |

**3. Зона Общероссийской Общественной Организации «Федерация фитнес-аэробики России» при поддержке Европейской ассоциации здоровья и фитнеса «ЕurореAсtivе»**

|  |  |
| --- | --- |
| 09:00-09:30 | Virtual BODYCOMBAT. Тренировка, вдохновленная смешанными боевыми искусствами, которая основана на кардио-фитнесе. Тренировка проходит в формате виртуального класса без тренера с использованием проектора и экрана |
| 09:30-10:00 | LesMills TONE. Кардио и основные упражнения в одной полной тренировке |
| 10:00-10:30 | SH’BAM - Танцевальная тренировка под музыку |
| 10:30-11:00  11:00-11:30 | Virtual THE TRIP. Кардио-пиковая тренировка. Тренировка проходит в формате виртуального класса без тренера с использованием проектора и экрана  VirtualLesMilesCORE. Интенсивная базовая тренировка для функционального фитнеса для создания прочности, стабильности и выносливости в мышцах |
| 11:30-12:00 | VirtualLesMills GRIT. Научно разработанная высокоинтенсивная интервальная тренировка (HIIT), которая использует упражнения для похудения с акцентом на скорость и интенсивность для быстрого сжигания жира и улучшения сердечно-сосудистой системы. *Тренировка проходит в формате виртуального класса* |
| 12:00-12:30 | BODYBALANCE. Йога, тай-чи и пилатес тренировки, которые помогут вам построить гибкость и основную силу, одновременно снижая стресс и фокусируя свой ум на создании прочного чувства благополучия |
| 12:30-13:00 | VirtualTHE TRIP. Кардио-пиковая тренировка, на сжигание калорий и улучшение кардио. *Тренировка проходит в формате виртуального класса* |
| 13:00-13:30 | Virtual RPM. Тренировка со штангой с использованием легких и средних весов и частых повторений. Тренировка проходит в формате виртуального класса без тренера с использования проектора и экрана |
| 13:30-14:00 | VirtualLesMillsBARRE. Cовременная версия балетного тренинга, предназначенная для формирования и тонуса постуральных мышц. Тренировка проходит в формате виртуального класса без тренера с использование проектора и экрана |
| 14:00-14:45 | BODYPUMP. Тренировка со штангой с использованием легких и средних весов |
| 14:45-15:30 | LesMillsCORE. Интенсивная базовая тренировка для функционального фитнеса |
| 15:30-16:00 | Virtual THE TRIP. Кардио-пиковая тренировка, на сжигание калорий и улучшение кардио. *Тренировка проходит в формате виртуального класса* |
| 16:00-16:30 | Virtual SH'BAM. Тренировка в формате виртуального класса без тренера с использованием проектора и экрана |
| 16:30-17:30 | VirtualBODYCOMBAT. Тренировка, вдохновленная смешанными боевыми искусствами, которая основана на кардио-фитнесе и укрепляет ваш организм. *Тренировка проходит в формате виртуального класса без тренера с использованием проектора и экрана* |

**4. Зона воздушно-силовой атлетики России**

|  |  |
| --- | --- |
| 11:00-17:00 | Показательные выступления спортсменов дисциплины «Воркаут», группы дисциплин «Воздушная атлетика» снаряды Кольцо и Полотна  Сдача воркаут нормативов  Показательные выступления по воркауту в дисциплине «троеборье» |

**5. Гольф зона с симулятором от Ассоциации гольфа России**

|  |  |
| --- | --- |
| 09:00-18:00 | Уроки игры в гольф. Первые удары под присмотром профессиональной спортсменки Сборной России, призера всероссийских соревнований Ивашиной Полины |

**6. Территория футбола**

|  |  |
| --- | --- |
| 09:00-18:00 | Интерактивная зона с футбольными аттракционами:  TEQBALL. Сочетание футбола и настольного тенниса  VR-игра (футбольный вратарь) с возможностью почувствовать себя вратарем в виртуальном мире  Радар скорости. Замер скорости до и после удара по мячу |

**7. Зона смешанных боевых единоборств от Союза ММА России**

|  |  |
| --- | --- |
| 11:00- 12:00 | Открытая тренировка с бойцом ACA Андреем Гончаровым |
| 12:00-13:00 | Открытая тренировка популярного в YouTube пространстве бойца ММА Гаджи «Автомата» Наврузова |
| 13:00-14:00 | Открытая тренировка Президента федерации ММА Саратовской области Даци Дациева |
| 15:00-16:00 | Открытая тренировка знаменитого бойца FedorTeam, чемпиона Bellator в полутяжелом весе, заслуженного мастера спорта по боевому самбо Вадима Немкова  Специальный гость открытой тренировки, бросивший вызов Немкову в битве за «киберпрестол», перспективный боксер, обладатель континентального титула чемпиона WBC в первом тяжелом весе Владимир Келеш |
| 16:00-18:00 | Обучающие семинары на тему развития ММА в России. Автограф-сессия и фотосессия с демонстрацией чемпионских поясов со звездами ММА |

**8. Зона стрельбы из лука от Федерации лучного спорта**

|  |  |
| --- | --- |
| 10:00-18:00 | Работа зоны стрельбы из лука. Свободная практика |

**9. Зона киберспорта от Российского футбольного союза**

|  |  |
| --- | --- |
| 12:00-15:00 | Турнир среди любителей  Мастер-класс с киберспортсменом Российского футбольного союза |
| 09:-18:00 | Площадка со спортивными симуляторами ProEvolutionSoccer 2021 |

**30 апреля**

Адрес: г. Москва Гостиный двор, ул. Ильинка 4

**1. Зона площадки «Настольный теннис» Федерации настольного тенниса России**

|  |  |
| --- | --- |
| 09:00-11:00 | Работа площадки. Свободная игра |
| 11:00-13:00 | Детский призовой турнир |
| 13:00-13:30 | Работа площадки. Свободная игра |
| 13:30-14:00 | Призовой конкурс для любителей настольного тенниса |
| 14:00-16:00 | Детский призовой турнир |
| 16:00-17:00 | Работа площадки. Свободная игра |
| 17:00 | Завершение работы площадки |

**2. Мероприятия Русской шахматной школы**

|  |  |
| --- | --- |
| 09:00-10:00 | Мастер-классы по шахматам |
| 10:00-10:30 | Регистрация на детский шахматный турнир |
| 10:30-14:00 | Детский шахматный турнир |
| 14:00-15:00 | Сеанс одновременной игры с тренером Русской шахматной школы |
| 15:00-16:30 | Презентация онлайн урока |
| 16:30-19:00 | Cтрим шахматного турнира на портале Lichess.org |

**3. Зона Общероссийской Общественной Организации «Федерация фитнес-аэробики России» при поддержке Европейской ассоциации здоровья и фитнеса «ЕurореAсtivе»**

|  |  |
| --- | --- |
| 09:00-09:30 | VirtualBODYCOMBAT. Тренировка, вдохновленная смешанными боевыми искусствами, которая основана на кардио-фитнесе и укрепляет ваш организм. *Тренировка проходит в формате виртуального класса без тренера с использованием проектора и экрана* |
| 09:30-10:00 | BODYSTEP. Спортивный и бодрящий этап тренировки, который повышает выносливость |
| 10:00-10:30 | LesMillsBARRE. Cовременная версия балетного тренинга, предназначенная для формирования и тонуса постуральных мышц |
| 10:30-11:00 | Virtual THE TRIP. Кардио-пиковая тренировка, на сжигание калорий и улучшение кардио. *Тренировка проходит в формате виртуального класса* |
| 11:00- 11:45 | BODYPUMP. Тренировка со штангой с использованием легких и средних весов |
| 11:45-12:30 | BODYCOMBAT. Тренировка, основанная на кардио-фитнесе |
| 12:30-13:00 | Virtual THE TRIP. Кардио-пиковая тренировка, на сжигание калорий и улучшение кардио. *Тренировка проходит в формате виртуального класса* |
| 13:30-14:00 | VirtualLesMills GRIT. Научно разработанная высокоинтенсивная интервальная тренировка (HIIT), которая использует упражнения для похудения с акцентом на скорость и интенсивность для быстрого сжигания жира и улучшения сердечно-сосудистой системы. *Тренировка проходит в формате виртуального класса* |
| 14:00-14:45 | VirtualLesMills CORE. Интенсивная базовая тренировка для функционального фитнеса для создания прочности, стабильности и выносливость в мышцах |
| 14:45-15:00 | Virtual THE TRIP. Кардио-пиковая тренировка, на сжигание калорий и улучшение кардио. *Тренировка проходит в формате виртуального класса* |
| 15:00-15:30 | VirtualLesMilesCORE. Интенсивная базовая тренировка для функционального фитнеса для создания прочности, стабильности и выносливость в мышцах |
|  |  | |

**4. Зона воздушно-силовой атлетики России**

|  |  |
| --- | --- |
| 11:00-17:00 | Показательный турнир в дисциплинах «Воздушная атлетика – Полотна», «Воздушная атлетика – Кольцо». Участие спортсменов от 6 лет. Свободное посещение |

**5. Гольф зона с симулятором от Ассоциации гольфа России**

|  |  |
| --- | --- |
| 09:00-17:00 | Уроки игры в гольф. Первые удары под присмотром профессиональной спортсменки Сборной России, призера всероссийских соревнований Ивашиной Полины |

**6. Территория футбола.**

|  |  |
| --- | --- |
| 09:00-17:00 | Интерактивная зона с футбольными аттракционами:  TEQBALL. Сочетание футбола и настольного тенниса  VR-игра (футбольный вратарь) с возможностью почувствовать себя вратарем в виртуальном мире  Радар скорости. Замер скорости до и после удара по мячу |
|  |  |

**7. Зона смешанных боевых единоборств от Союза ММА России**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11:00- 12:00 | Открытая тренировка призера чемпионата мира по ММА Татьяны Постарнаковой | |
| 12:00-13:00 | Арт-перформанс «Искусство ММА» художника Арсения Власова | |
| 13:00-14:00 | Пресс-брифинг президента Союза ММА России Радмира Габдуллина, посвященный знаковому чемпионату России по ММА в Кемерово в честь 300-летия Кузбасса |

**8. Зона стрельбы из лука от Федерации лучного спорта**

|  |  |
| --- | --- |
| 10:00-18:00 | Работа зоны стрельбы из лука. Свободная практика |

**9. Зона киберспорта от Российского футбольного союза**

|  |  |
| --- | --- |
| 12:00-15:00 | Турнир среди любителей  Мастер-класс с киберспортсменом Российского футбольного союза |
| 09:00-16:00 | Площадка со спортивными симуляторами ProEvolutionSoccer 2021 |