

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ УТС

ОСЕННИЕ СБОРЫ

26—30

ОКТАБРЯ 2026

**COSMOS SELECTION MOSCOW
VNUKOV SPORT HOTEL**

ул. Большая Внуковская, д. 8

АКАДЕМИЯ ПЕРВЫХ



Пять дней, которые собирают мастерство в систему

Тело, предмет, хореография и уверенность — в единой программе.



01 РАБОТА ПО ТЕЛУ

линии, биомеханика, базовая сила

02 ПРЕДМЕТ

техника, риски, связь с движением

03 ХОРЕОГРАФИЯ

станок, координация, музыкальность

04 МАСТЕРСТВО

качество исполнения и новые сложности



**ЗМС
РОССИИ**

ЕКАТЕРИНА МАЛЫГИНА

предметная подготовка

- Заслуженный мастер спорта России
- 3-кратная чемпионка мира и Европы
- Победительница этапов Кубка мира и Гран-при
- Призёр первенств России и международных стартов FIG

Тело и хореография дают движению свободу



СОФЬЯ КУПРИЯНОВА

РАБОТА ПО ТЕЛУ

- КМС; бронзовый призёр Чемпионата ЦФО в командном зачёте — 2020, 2021
- Член сборной команды Ярославской области — 2020–2023
- ГЦОЛИФК: тренер по художественной и эстетической гимнастике



ИРИНА МАЛЫШКО

ХОРЕОГРАФИЯ

- Артист балета; солистка Астраханского театра оперы и балета
- Хореограф сборной Астраханской области по художественной гимнастике
- Хореограф МФСОО «Рекорд»; команды — победители и призёры всероссийских стартов

Предмет становится продолжением движения



НАТАЛЬЯ СИМАШКЕВИЧ

ЭЛЕМЕНТЫ С ПРЕДМЕТОМ

- Мастер спорта СССР; двукратная победительница чемпионата СССР
- Бронзовый призёр чемпионата СССР в многоборье
- Судья Международной ассоциации «Небесная грация»
- Среди воспитанниц — чемпионка мира и призёр чемпионата Европы



АЛЕКСАНДРА САДИКОВА

РИСКИ И МАСТЕРСТВО

- КМС по художественной гимнастике
- Тренер предметной подготовки PredmetKa by Malygina
- Победитель и призёр всероссийских и международных турниров
- ГЦОЛИФК — физическая реабилитация; современная хореография и хип-хоп

МАСТЕР-КЛАССЫ С ПЕДАГОГАМИ

АРТИСТИКА В ХГ / ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

И другие темы для выразительности, развития и восстановления.

COSMOS SELECTION MOSCOW VNUKOV

Пространство, где удобно тренироваться, восстанавливаться и быть одной командой.



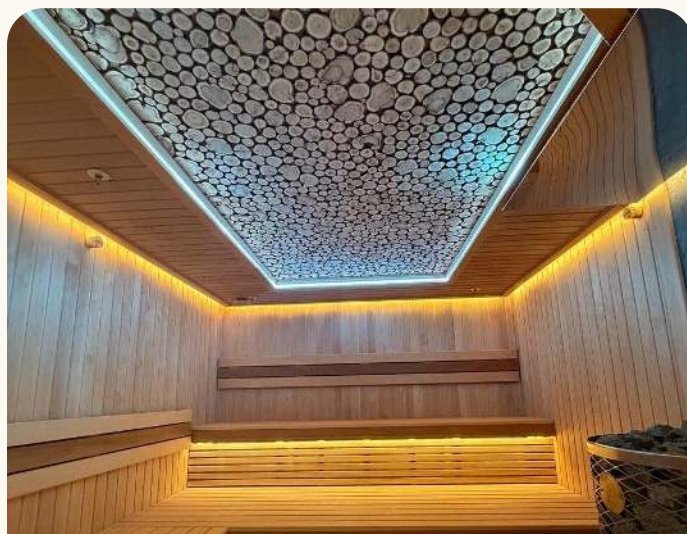
Светлый просторный зал с высокими потолками

ул. Большая Внуковская, д. 8

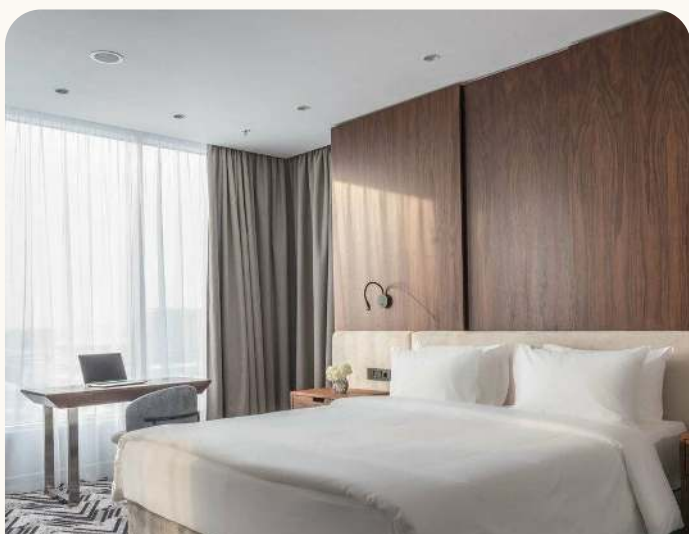
Тренировки и восстановление — в одном месте



БАССЕЙН



САУНА



НОМЕРА



РЕСТОРАН

Спа и бассейн: 1 000 руб. за посещение, оплачиваются отдельно.

Возможно проживание на территории Cosmos Vnukovo.

По вопросам проживания: +7 (926) 623-32-05, Татьяна.

Добавляем сложность — сохраняем качество



- 01 Акробатические связки с волнами, элементами и мелкими прыжками
- 02 Работа тела в связке с предметом
- 03 Разбор «дорогих» рисков по новым правилам
- 04 Распрыжки с предметом
- 05 Новый комплекс с махами

Кому подойдут сборы и что взять с собой

2019—2010

годы рождения участниц



ИНВЕНТАРЬ

- Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента
- Наколенники
- Резина с цифрами и широкая резина
- Три теннисных мяча

ЭКИПИРОВКА

- Спортивная форма для зала
- Белые носки
- Полупальцы
- Сменная обувь

К участию допускаются гимнастки без медицинских противопоказаний.

Пять насыщенных дней в Cosmos Vnukovo

26—30

ОКТАБРЯ 2026

3 часа + 3 часа

Тренировки с перерывом на обед

5 дней

учебно-тренировочная программа

4 группы

до 15 гимнасток в каждой

COSMOS VNUKOV0

место проведения

40 000 ₽

участие в сборах

36 500 ₽

для гимнасток Академии

4 000 ₽

индивидуально / час

Обед включён в стоимость участия

РЕГИСТРАЦИЯ НА СБОРЫ

Нажмите, чтобы заполнить заявку



ЗАФИКСИРУЙТЕ УЧАСТИЕ

в осенних сборах 26—30 октября

COSMOS VNUKOV

Срок подачи заявки будет объявлен дополнительно.

До встречи на ковре