



Положение о проведении учебно- тренировочных сборов

📍 ЦГ «Академия Первых»

📅 30.03.2026 - 03.04.2026 г.

Основная информация

- 📍 Место проведения:
ул. Лужники 24 стр. 3
- 📅 Дата проведения:
30 марта - 03 апреля 2026 г.



Тренерский состав



Симашкевич Наталья Васильевна

- Мастер спорта СССР
- Двукратная победительница чемпионата СССР,
- Бронзовый призер чемпионата СССР в многоборье
- Судья Международной Ассоциации «Небесная грация».
- Среди ее воспитанниц — чемпионка мира в командном зачете Светлана Путинцева и серебряный призер чемпионата Европы в групповых упражнениях Дарья Окладникова.



Малышко Ирина Вячеславовна

- Окончила Астраханский колледж культуры и искусств по специальности: "Артист балета"
- Современная гуманитарная академия, специальность: "Психология"
- Солистка "Астраханского театра оперы и балета"
- Опыт работы с гимнастками более четырёх лет, хореографом сборной команды Астраханской области по художественной гимнастике. За это время команда неоднократно становилась победителями и призерами Всероссийских соревнований и первенств
- Хореограф в составе команды МФСОО"РЕКОРД", пройдены курсы по повышению квалификации Протасовой М.А., Каблукова Д.А. и др.



Ильенкова Ирина Валерьевна

- Заслуженный мастер спорта
- Чемпионка мира 1998 г. и серебряный призер олимпийских игр 2000 г. в групповом упражнении.
- Судья FIG с 2001г.
- Судья олимпийских игры в Пекине 2008 г.
- Судья детских олимпийских игр в Сингапуре 2010 г.
- Судья в Нанкине 2014 г.



Клышевская Алеся Александровна

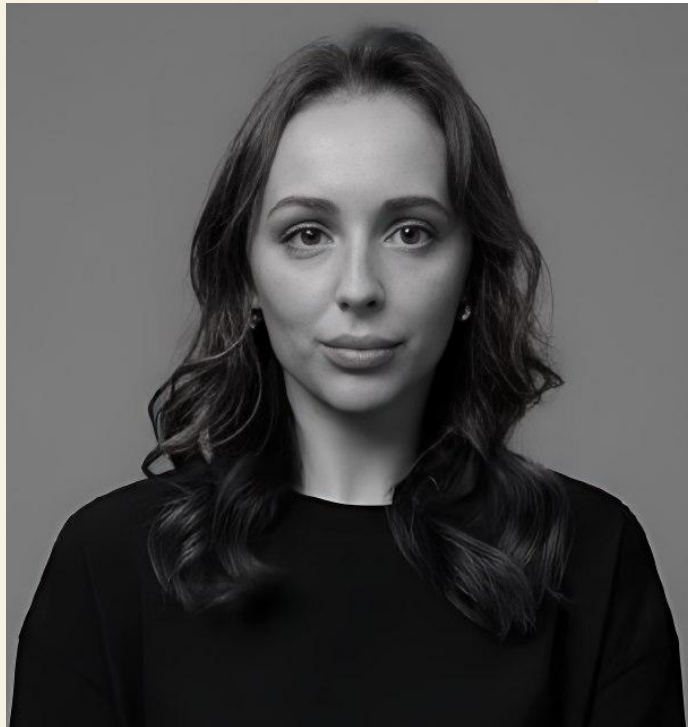
- Окончила Гродненский колледж искусств, Белорусский Государственный Университет Культуры и Искусств, Белорусский Государственный университет физической культуры
- Тренер-преподаватель по хореографии Республиканского Центра Олимпийской Подготовки по гимнастике художественной (г. Минск)
- Постановщик-хореограф национальной команды РБ.
- Работает в гимнастике с 2011 года



Макарова Елена Денисовна

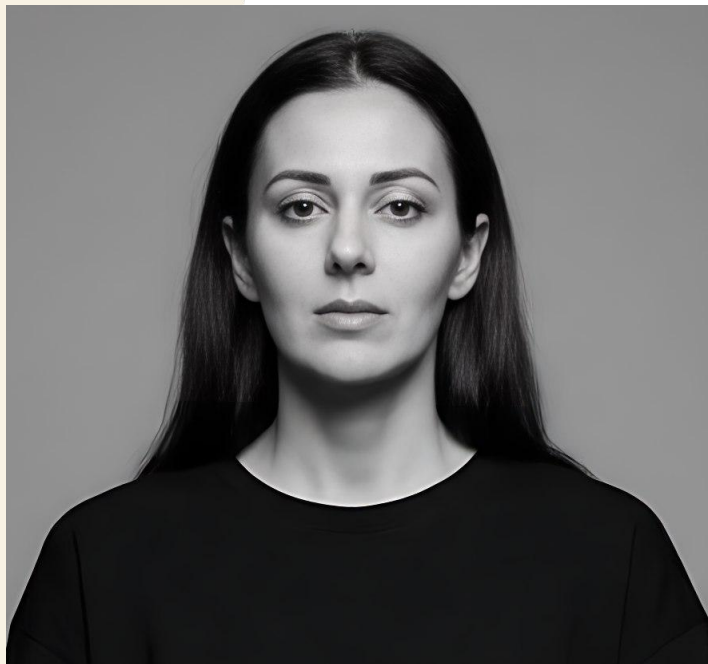
- Мастер спорта России по художественной гимнастике,
- Многократная победительница и призер Всероссийских и Международных соревнований,
- Член сборной команды Самарской области,
- Участница VIII Российско-Китайских молодежных летних игр,
- Студентка Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»

Администрация



Сердюк Александра Юрьевна

- Директор учебно-тренировочных сборов



Сефeryан Гаянэ Арутюновна

- Администратор центра гимнастики “Академия первых”

Цели интенсива:

- Основные акценты будут расставлены на стабилизацию звеньев тела, укрепление мышечного каркаса и повышение объема амплитуд.
- Также займемся предметной подготовкой, уделим особое внимание на риски и интересные мастерства, которыми можно будет разнообразить и наполнить упражнения.





Цели и задачи

- Глубокая работа по телу, элементам
- СФП
- ОФП
- Партер
- Правильная и эффективная растяжка
улучшение линий и форм (статика,
динамика)



Будем пробовать новые форматы:

- Отработка и разбор «дорогих» рисков в соответствии с новыми правилами
- Новый комплекс с махами
- Авторские разминки с предметом в лучших традициях белорусской сборной

Сборы подойдут:

- **для гимнасток,**
которым нужна проработка базы, как по телу, так и по предмету
- **для продолжающих и взрослых гимнасток**
для усложнения и усовершенствования своего мастерства



ОТЗЫВЫ



Благодарим каждого за организацию этих замечательных сборов 🙏❤️🙏 поблагодарить каждого тренера за проведённый тренировочный день!!! Спасибо большое за вклад в наших детей, за Ваш высокий профессионализм, любовь к своему делу и конечно же любовь к детям 💕 спасибо большое за заботу, внимание 🙏❤️ мы очень ценим ❤️ ребёнок счастлив, спасибо большое за такой опыт 🙏🌹❤️

19:05



Огромнейшее спасибо супер-команде!!! Теперь «подсажены» на ваши методики и сборы, хочется, чтобы ребёнок и дальше ходил!! Очень вас всех любим, ребёнок бежит с удовольствием и самое главное чувствуется у всех тренеров искренняя любовь к своему делу, это большая редкость 🙏❤️

17:01



после интенсива ❤️ дочь утром сказала, что с удовольствием продолжила бы 🌸



Огромное спасибо за интенсив, Алисия дома нам лекции читает о правильной технике, наполнилась знаниями. Это очень ценно, когда работа строится через объяснение и понимание. Вы лучшие 🤝

11:44



Огромная благодарность организаторам и тренерскому составу! Ваша внимательность к деталям и профессионализм впечатляют. Были второй раз и обязательно вернемся снова 🙏. Спасибо ❤️

16:53



Большое спасибо от девочек из Ростова за возможность получить знания именно в этом месте. Это было незабываемо.

19:1



Спасибо огромное! Ждала интенсива почти 2 года))) безмерно благодарна! Полина в восторге! Сказала все новое и все по другому!

14:45



Спасибо огромное. Будем с нетерпением ждать новых встреч!

11:05



Спасибо огромное! Ждала интенсива почти 2 года))) безмерно благодарна! Полина в восторге! Сказала все новое и все по другому!

14:45

Место проведения

Интенсив проводится по адресу:
*г. Москва, м. Лужники
ул. Лужники 24 стр. 3*

- Большой зал
- Потолки 10 м





Сроки проведения



30.03.2026 - 03.04.2026 г.



10:00 - 15:00

5 тренировочных дней

4 группы по 15 человек

Участники интенсива

На интенсив приглашаются гимнастки с 2019 г.р. по 2010 г.р., не имеющие проблем со здоровьем и медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

Инвентарь

1. Гимнастические предметы (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
2. Наколенники
3. Резина с цифрами
4. Резина широкая
5. Теннисные мячики 3 шт.

Экипировка

- Спортивная форма для зала
- Теплый спортивный костюм
- Белые носки
- Полупальцы
- Сменная обувь



Стоимость участия и порядок подачи заявок



- Участие в сборах: **33.000₽**
- Участие детей Академии первых: **30.000₽**
- Стоимость индивидуального занятия: **4.000₽/ час**



Заявки подаются строго **до 15 апреля** через форму

<https://forms.gle/t2szWSHDTaqJaVUm7>

