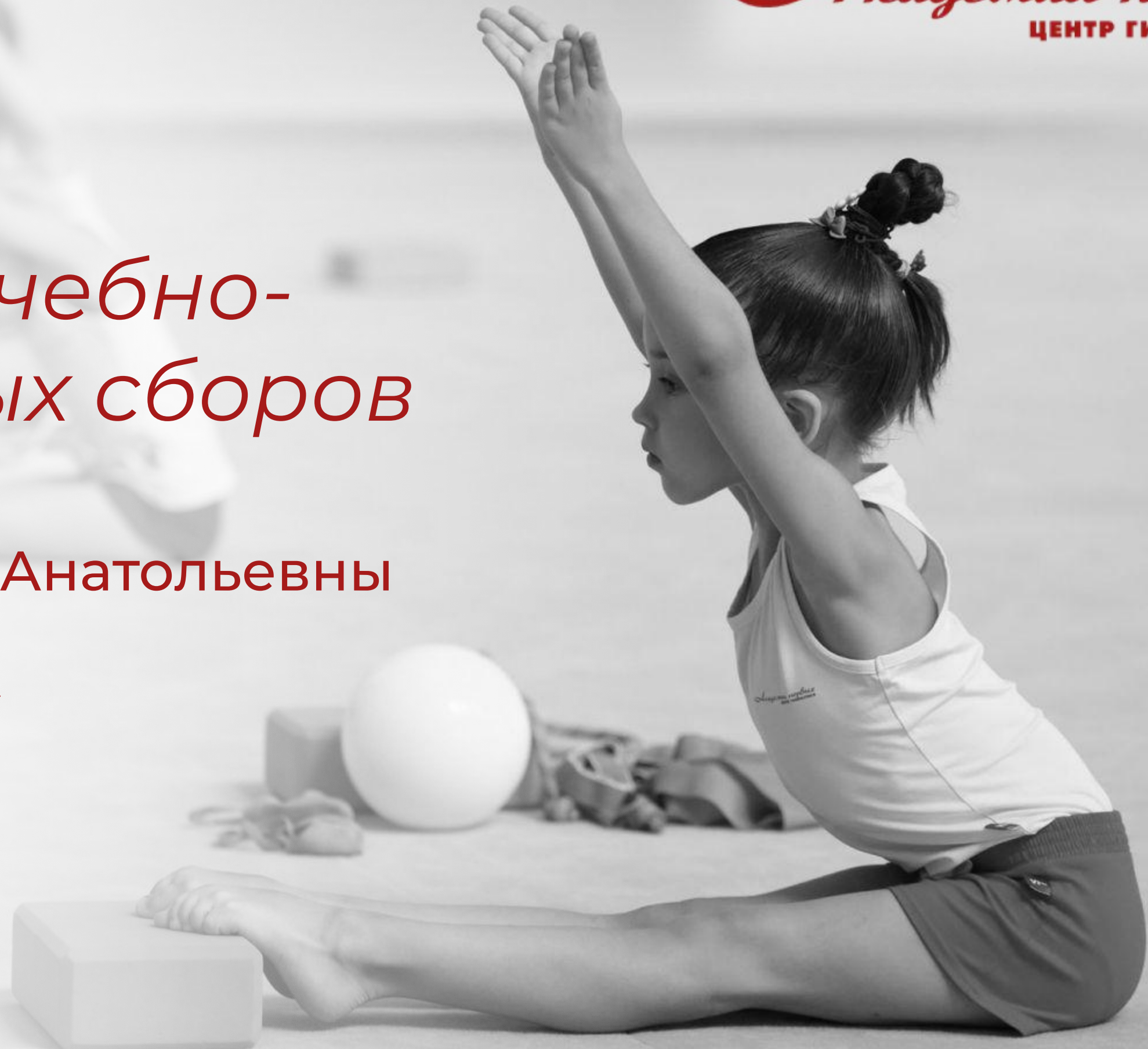


Положение о проведении учебно- тренировочных сборов

под руководством
Протасовой Марины Анатольевны

📍 ЦГ «Академия Первых»

📅 25 - 30 апреля 2026 г.



Основная информация

📍 Место проведения:
ул. Нижние Мневники 10 А

📅 Дата проведения:
25 - 30 апреля 2026 г.



Тренерский состав

Протасова М.А.

- Тренер *высшей* категории
- Лауреат президентской премии "Белорусский спортивный Олимп"
- Воспитала не одно поколение гимнасток сборной команды Беларуси





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.



Маринчева Анна Юрьевна

- Хореограф, режиссёр
- Педагог современного танца
- Преподаватель Профессиональной школы танцев Акварельдэнс
- Студентка балетмейстерского факультета ГИТИС
- Серебряный призёр Чемпионата по современной Хореографии EVA
- Артист балета Измайловского Театра .



Садикова Александра Николаевна

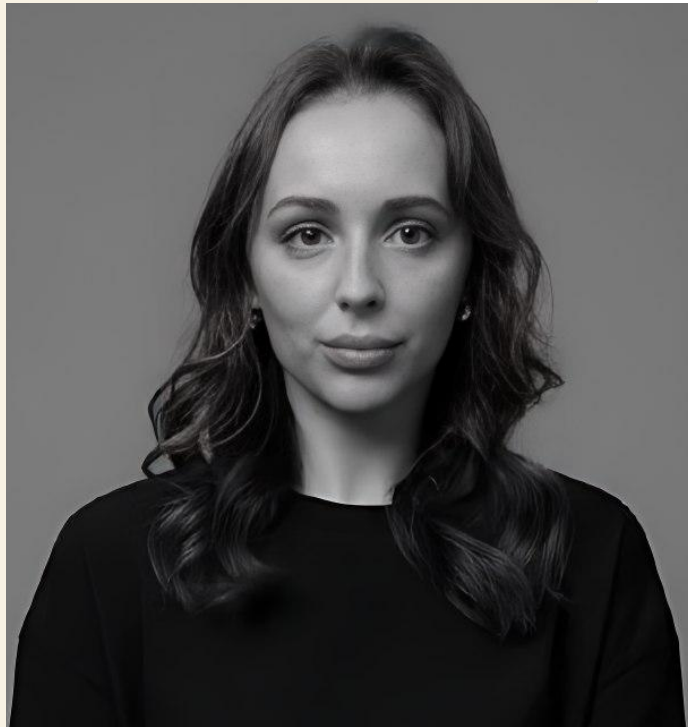
- Кандидат в Мастера Спорта по художественной гимнастике
- Тренер по предметной подготовке в команде «PredmetKa by Malygina»
- Студентка 5 курса университета ГЦОЛИФК по направлению «Физическая реабилитация»
- Победитель и призёр Всероссийских и Международных турниров в индивидуальном и групповом упражнениях
- Танцор в направлении современной хореографии и хип хоп фристайла



Куприянова Софья Александровна

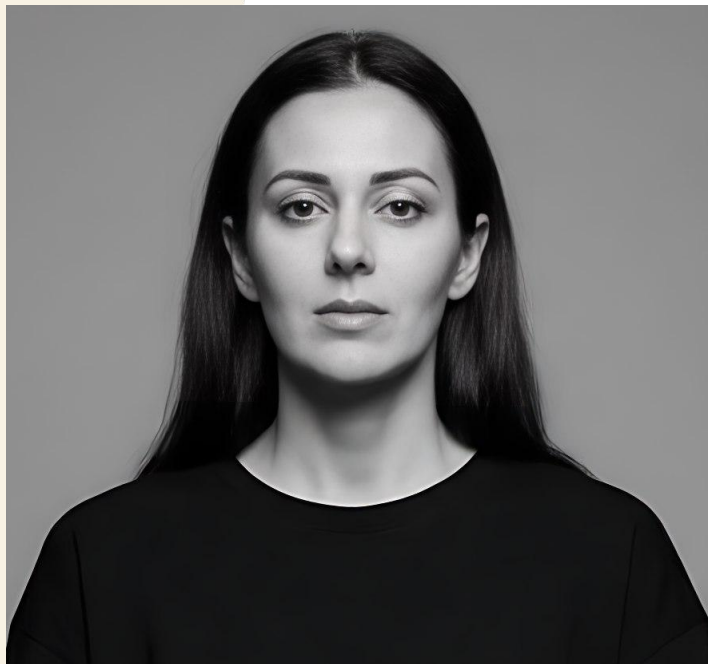
- КМС
- Бронзовый призер Чемпионата ЦФО в командном зачете 2020, 2021,
- Член сборной команды Ярославской области в индивидуальной и Личной программе 2020-2023
- 3 курс «ГЦОЛИФК» направление тренер по художественной и эстетической гимнастике

Администрация



Сердюк Александра Юрьевна

- Директор учебно-тренировочных сборов



Сефeryан Гаянэ Арутюновна

- Администратор центра гимнастики “Академия первых”



Цели и задачи

- Системна и глубокая проработка всех мышц, которые задействованы в гимнастических связках и комбинациях
- Работа над правильной биомеханикой тела по возрастным нормам
- Работа по развитию гибкости и коррекция растяжки при необходимости
- Работа над элементами и вращениями
- Работа над линиями тела
- СФП
- ОФП
- Фирменный партер Академии
- Станок
- Предметная подготовка

Будем пробовать новые форматы:

- Акробатические связки с волнами, элементами, мелкими прыжками
- Работа тела в связке с предметом
- Отработка и разбор «дорогих» рисков в соответствии с новыми правилами
- Распрыжки с предметом
- Новый комплекс с махами





Данный сбор позволит гимнасткам обрести новое ощущение своего тела, что станет прекрасной базой для дальнейшего развития и совершенствования.

Произойдет расширение гимнастики в самых разных смыслах этого слова: в умах детей, в их физической подготовке, в ощущении себя в роли гимнастки, так как данная комбинация тренеров и педагогов, их результаты, отношение к работе -это самый высший пилотаж из всего того, что уже нам довелось испытать.

Место проведения

Интенсив проводится по адресу:
г. Москва, м. Терехово
ул. Нижние мневники 10А

- Большой новый зал
- Потолки 12 м

**Для приезжих команд доступна гостиница для проживания*



Проживание

Услуги по размещению в комнатах отдыха в МФСК «Навка арена» на территории Мнёвниковской поймы				
	ВИД	ОПИСАНИЕ	ЕД. ИЗМ	СТОИМОСТЬ ВКЛЮЧАЯ НДС 22%
1.1	Двухместное размещение спортсменов в комнатах отдыха (без завтрака)	Обеспечение пребывания спортсмена во время тренировочных сборов и спортивных мероприятий	СУТКИ	10 500.00
1.2	3-х местное размещение спортсменов в комнатах отдыха (без завтрака)	Обеспечение пребывания спортсмена во время тренировочных сборов и спортивных мероприятий	СУТКИ	12 500.00
1.3	4-х местное размещение спортсменов в комнатах отдыха (без завтрака)	Обеспечение пребывания спортсмена во время тренировочных сборов и спортивных мероприятий	СУТКИ	15 500.00
1.4	5-ти местное размещение спортсменов в комнатах отдыха (без завтрака)	Обеспечение пребывания спортсмена во время тренировочных сборов и спортивных мероприятий	СУТКИ	27 500.00
1.5	Размещение спортсменов в комнатах отдыха с кухней (без завтрака)	Обеспечение пребывания спортсмена во время тренировочных сборов и спортивных мероприятий	СУТКИ	16 500.00
1.6	Дополнительное место один человек (без завтрака)	Обеспечение пребывания спортсмена во время тренировочных сборов и спортивных мероприятий	СУТКИ	1 100.00
1.7	Ранний заезд 06:00 до 14:00 поздний выезд с 12:00 до 19:00	Обеспечение пребывания спортсмена во время тренировочных сборов и спортивных мероприятий	СУТКИ	1/2 от стоимости суток
*Дети до 3-х лет размещение в комнатах отдыха бесплатно				
Штраф за порчу невозврат имущества МФСК «Навка арена» на территории Мнёвниковской поймы				
2.1	Порча или утеря полотенца		1 шт.	1 500.00

Бронирование проживания:
WhatsApp, Telegram, МАХ: +7-915-603-19-10 (Серафима)





Сроки проведения

25.04.2026 - 30.04.2026

5 тренировочных дней



25.04.2026 - 26.04.2026

1 тренировка: 10:00-12:00



- 12:00-13:00 (ОБЕД)

2 тренировка: 13:00-17:00



27.04.2026 - 30.04.2026

1 тренировка: 09:00-12:00



- 12:00-13:00 (ОБЕД)

2 тренировка: 13:00-16:00

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



ОТЗЫВЫ

 Спасибо огромное! Как всегда ваша команда лучшая! ❤️ Всем советуем ваши мастерклассы, интенсивы, сборы и «выходной день» 🙏❤️

13:30

 Спасибо большое за возможность побывать на таком интенсиве! Дети получили удивительный заряд, обнаружили много новых мышц у себя и вообще испытали много новых ощущений . Очень понравилось . Ждем новых встреч ❤️❤️❤️

15:53

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

14:45

 Добрый день, спасибо огромное за интенсив ❤️ дочь утром сказала, что с удовольствием продолжила бы 🌸

11:03

 Спасибо за такой продуктивный интенсив 💪💪💪 дочери очень понравились сказки от Марии Анатольевны особенно про кривой шпагат 🤝🤝🤝

11:22

 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

 Огромное спасибо за интенсив! Анна дома второй день делится впечатлениями. Море эмоций, знаний! Ждём еще интенсив под руководством Марины Анатольевны ❤️

12:56

 Спасибо большое! Ариша несмотря на усталость очень довольна, спасибо большое!

12:11

Стоимость участия и порядок подачи заявок



Стоимость:

- Участие в сборах: **55.000₽**
- Участие детей Академии первых: **50.000₽**
- Стоимость индивидуального занятия: **4.000₽/ час**
- Участие тренера в сопровождении гимнасток: **БЕСПЛАТНО**
- Участие тренера без гимнастики : **10.000 ₽**
- Участие тренера без гимнастики половина дня : **5.000 ₽**

Заявки подаются строго **до 15 апреля** через форму
<https://forms.gle/Vrv5rEnQ9Fjk9Tvb7>

