

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ГРАФИК
Первенство России
по спортивной гимнастике 2026 года
(ЕКП №2016020022052801)
девушки 12-13 лет, юниорки 14-15 лет

г. Уфа

ГАУ ДО СШ ЦГ РБ

29.09-07.10.2026 г.

Дата	Время	
29.09.2026 (вторник)	ДЕНЬ ПРИЕЗДА	
	12.00-18.00	Комиссия по допуску участников
	12.00-19.00	Тренировка в соревновательном зале (свободный график)
	19.00	Совещание представителей и тренеров
30.09.2026 (среда)	ОФИЦИАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА в соревновательном зале	
	Девушки	
	09.00	Совещание судей
	09.00-09.30	Общая разминка 1 потока в соревновательном зале
	09.30-11.10	1 ПОТОК (4 сн. х 6 сп. по 25 мин.)
	11.10-11.40	Общая разминка 2 потока в соревновательном зале
	11.40-13.20	2 ПОТОК (4 сн. х 6 сп. по 25 мин.)
	Юниорки	
	13.30-14.00	Общая разминка 3 потока в соревновательном зале
	14.00-15.40	1 ПОТОК (4 сн. х 8 сп. по 25 мин.)
	15.40-16.10	Общая разминка 4 потока в соревновательном зале
	16.10-18.00	2 ПОТОК (4 сн. х 8 сп. по 25 мин.)
01.10.2026 (четверг)	КВАЛИФИКАЦИЯ (обязательная программа) (девушки)	
	09.30	Совещание судей
	09.00-09.30	Общая разминка 1 потока в соревновательном зале
	09.30-10.00	Круговая разминка 1 потока в соревновательном зале
	10.00-11.40	СОРЕВНОВАНИЯ 1 ПОТОКА (4 сн. х 6 сп.)
	11.40-12.10	Общая разминка 2 потока в соревновательном зале
	12.10-12.40	Круговая разминка 2 потока в соревновательном зале
	12.40-14.20	СОРЕВНОВАНИЯ 2 ПОТОКА (4 сн. х 6 сп.)
	ТРЕНИРОВКА в соревновательном зале (юниорки)	
	14.30-16.30	Тренировка 1 потока в соревновательном зале (по 30 мин. на снаряде)
	16.30-18.30	Тренировка 2 потока в соревновательном зале (по 30 мин. на снаряде)
02.10.2026 (пятница)	КВАЛИФИКАЦИЯ (юниорки)	
	09.30	Совещание судей
	09.00-09.25	Общая разминка 1 потока в соревновательном зале
	09.25-10.00	Круговая разминка 1 потока в соревновательном зале
	10.00-12.00	СОРЕВНОВАНИЯ 1 ПОТОКА (4 сн. х 7/8 сп.)
	12.00-12.25	Общая разминка 2 потока в соревновательном зале
	12.25-13.00	Круговая разминка 2 потока в соревновательном зале
	13.00-15.00	СОРЕВНОВАНИЯ 2 ПОТОКА (4 сн. х 7/8 сп.)

	ТРЕНИРОВКА в соревновательном зале (девушки)	
	15.00-16.30	Тренировка 1 потока в соревновательном зале
	16.30-18.00	Тренировка 2 потока в соревновательном зале
03.10.2026 <i>(суббота)</i>	ТРЕНИРОВКА в соревновательном зале (юниорки)	
	9.00-11.10	Тренировка в соревновательном зале (12+12 сп.)
	11.30-12.00	ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ
	ФИНАЛ МНОГОБОРЬЯ (произвольная программа) (девушки)	
	12.20	Совещание судей
	12.00-12.20	<i>Общая разминка 1 потока в соревновательном зале</i>
	12.20-12.50	<i>Круговая разминка 1 потока в соревновательном зале</i>
	12.50-14.40	СОРЕВНОВАНИЯ 1 ПОТОКА (4 сн. х 6 сп.)
	14.40-15.00	<i>Общая разминка 2 потока в соревновательном зале</i>
	15.00-15.30	<i>Круговая разминка 2 потока в соревновательном зале</i>
	15.30-17.20	СОРЕВНОВАНИЯ 2 ПОТОКА (4 сн. х 6 сп.)
	17.20-17.30	ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ
04.10.2026 <i>(воскресенье)</i>	ФИНАЛ МНОГОБОРЬЯ (юниорки)	
	11.20	Совещание судей
	11.00-11.30	<i>Общая разминка в соревновательном зале</i>
	11.30-12.00	<i>Круговая разминка в соревновательном зале</i>
	12.00-13.40	СОРЕВНОВАНИЯ ЮНИОРОК (4 снаряда – 12+12 спортсменов)
	13.40-14.00	ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ
	ТРЕНИРОВКА в соревновательном зале (финалистки)	
	14.00-16.00	Тренировка в соревновательном зале (свободный график)
05.10.2026 <i>(понедельник)</i>	ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ	
	11.30	Совещание судей
	11.00-12.00	<i>Разминка в соревновательном зале (свободный график)</i>
	12.00-12.40	Опорный прыжок (юниорки) Разновысокие брусья (девушки)
	12.40-13.20	Разновысокие брусья (юниорки) Опорный прыжок (девушки)
	13.20-13.40	ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ
	ТРЕНИРОВКА в соревновательном зале (финалистки)	
	13.40-15.10	Тренировка финалисток 2 дня
06.10.2026 <i>(вторник)</i>	ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ	
	11.30	Совещание судей
	11.00-12.00	<i>Разминка в соревновательном зале (свободный график)</i>
	12.00-12.40	Бревно (юниорки) Вольные упражнения (девушки)
	12.40-13.20	Вольные упражнения (юниорки) Бревно (девушки)
	13.20-14.00	ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ
07.10.2026 <i>(среда)</i>	ДЕНЬ ОТЪЕЗДА	