

ГРАФИК
Финала XIII летней Спартакиады учащихся (юношеская) России 2026 года
по спортивной гимнастике

г. Уфа

07-14.07.2026 г.

Дата	Время		
07.07.2026	ДЕНЬ ПРИЕЗДА		
	10.00-18.00	Комиссия по допуску участников	
	10.00-19.00	Тренировка в соревновательном зале (свободный график)	
	19.00	Совещание руководителей команд и тренеров	
08.07.2026	ОФИЦИАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА в соревновательном зале		
	Юноши		
	09.30	Совещание мужских судей	
	10.00-10.30	Общая разминка 1 потока в соревновательном зале	
	10.30-13.30	1 ПОТОК (4 ком. + личники по 30 мин. на снаряде)	
	13.30-14.00	Общая разминка 2 потока в соревновательном зале	
	14.00-17.00	2 ПОТОК (6х8 спортсменов – 12 ком. по 30 мин. на снаряде)	
	Девушки		
	09.30	Совещание женских судей	
	10.00-10.30	Общая разминка 1 потока в соревновательном зале	
	10.30-11.50	1 ПОТОК (4х5 спортсменок – личницы по 20 мин. на снаряде)	
	11.50-12.20	Общая разминка 2 потока в соревновательном зале	
	12.20-14.20	2 ПОТОК (4х8 спортсменок – 8 ком. по 30 мин. на снаряде)	
	14.20-14.50	Общая разминка 3 потока в соревновательном зале	
	14.50-16.50	3 ПОТОК (4х8 спортсменок – 8 ком. по 30 мин. на снаряде)	
09.07.2026	МНОГООБОРЬЕ (обязательная программа) КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ (юноши)		
	08.00-08.20	Общая разминка 1 потока в соревновательном зале	
	08.20-09.10	Круговая разминка 1 потока в соревновательном зале	
	08.30	Совещание мужских судей	
	09.10-12.10	СОРЕВНОВАНИЯ 1 ПОТОКА (18 спортсменов)	
	12.10-12.50	ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ	
	12.50-13.10	Общая разминка 2 потока в соревновательном зале	
	13.10-14.00	Круговая разминка 2 потока в соревновательном зале	
	14.00-17.00	СОРЕВНОВАНИЯ 2 ПОТОКА (6х8 спортсменов)	
	ТРЕНИРОВКА в соревновательном зале (девушки)		
	*общая разминка каждого потока в малом зале за 30 минут до начала тренировки		
	17.00-17.40	Тренировка 1 потока в соревновательном зале	(по 10 мин.)
	17.40-18.40	Тренировка 2 потока в соревновательном зале	(по 15 мин. на снаряде)
	18.40-19.40	Тренировка 3 потока в соревновательном зале	

10.07.2026	МНОГОБОРЬЕ (обязательная программа) КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ (девушки)		
	09.00-09.20	Общая разминка 1 потока в соревновательном зале	
	09.20-09.40	Круговая разминка 1 потока в соревновательном зале	
	09.00	Совещание женских судей	
	09.40-11.10	СОРЕВНОВАНИЯ 1 ПОТОКА (14 спортсменок)	
	11.10-11.30	Общая разминка 2 потока в соревновательном зале	
	11.30-12.05	Круговая разминка 2 потока в соревновательном зале	
	12.05-14.05	СОРЕВНОВАНИЯ 2 ПОТОКА (4x8 спортсменок)	
	14.05-14.25	Общая разминка 3 потока в соревновательном зале	
	14.25-15.00	Круговая разминка 3 потока в соревновательном зале	
	15.00-17.00	СОРЕВНОВАНИЯ 3 ПОТОКА (4x8 спортсменок)	
	ТРЕНИРОВКА в соревновательном зале (юноши)		
	*общая разминка каждого потока в малом зале за 30 минут до начала тренировки		
17.00-18.30	Тренировка 1 потока в соревновательном зале		
18.30-20.00	Тренировка 2 потока в соревновательном зале		
11.07.2026	МНОГОБОРЬЕ (произвольная программа) ФИНАЛ КОМАНДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ (юноши)		
	09.40-10.00	Общая разминка 1 потока в соревновательном зале	
	10.00-10.40	Круговая разминка 1 потока в соревновательном зале	
	10.00	Совещание мужских судей	
	10.40-12.50	СОРЕВНОВАНИЯ 1 ПОТОКА (18 спортсменов)	
	12.50-13.10	Общая разминка 2 потока в соревновательном зале	
	13.10-14.00	Круговая разминка 2 потока в соревновательном зале	
	14.00-17.00	СОРЕВНОВАНИЯ 2 ПОТОКА (6x8 спортсменов)	
	17.00-17.20	ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ	
	ТРЕНИРОВКА в соревновательном зале (девушки)		
	*общая разминка каждого потока в малом зале за 30 минут до начала тренировки		
	17.20-18.00	Тренировка 1 потока в соревновательном зале	(по 10 мин.)
	18.00-19.00	Тренировка 2 потока в соревновательном зале	(по 15 мин. на снаряде)
19.00-20.00	Тренировка 3 потока в соревновательном зале		
12.07.2026	МНОГОБОРЬЕ (произвольная программа) ФИНАЛ КОМАНДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ (девушки)		
	09.40-10.00	Общая разминка 1 потока в соревновательном зале	
	10.00-10.20	Круговая разминка 1 потока в соревновательном зале	
	09.40	Совещание женских судей	
	10.20-11.50	СОРЕВНОВАНИЯ 1 ПОТОКА (4x5 спортсменок)	
	11.50-12.10	Общая разминка 2 потока в соревновательном зале	
	12.10-12.45	Круговая разминка 2 потока в соревновательном зале	
	12.45-14.45	СОРЕВНОВАНИЯ 2 ПОТОКА (4x8 спортсменок)	

	14.45-15.05	Общая разминка 3 потока в соревновательном зале
	15.05-15.40	Круговая разминка 3 потока в соревновательном зале
	15.40-17.40	СОРЕВНОВАНИЯ 3 ПОТОКА (4x8 спортсменов)
	17.40-18.00	ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ
	ТРЕНИРОВКА в соревновательном зале (финалисты)	
	18.00-19.30	Тренировка в соревновательном зале (свободный график)
13.07.2026	ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ	
	9.30	Совещание мужских судей
	10.00	Совещание женских судей
	9.00-10.00	Разминка в соревновательном зале (свободный график) * в остальное время разминка в малом зале
	10.00-10.40	Вольные упражнения (юноши)
	10.40-11.20	Конь (юноши) Опорный прыжок (девушки)
	11.20-12.00	Кольца (юноши) Разновысокие брусья (девушки)
	12.00-12.40	Опорный прыжок (юноши) Бревно (девушки)
	12.40-13.20	Параллельные брусья (юноши) Вольные упражнения (девушки)
	13.20-14.00	Перекладина (юноши)
	14.00-14.30	ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ
14.07.2026	ДЕНЬ ОТЪЕЗДА	