

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ГРАФИК
Всероссийских соревнований по спортивной гимнастике
«Олимпийские надежды»

г. Уфа

08-14.12.2025 г.

Дата	Время	
08.12.2025 понедельник	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
09.12.2025 вторник	ОФИЦИАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА в соревновательном зале	
	ДЕВУШКИ	
	14.00	Совещание женских судей
	08.30-09.00	<i>Общая разминка 1 ПОТОКА в соревновательном зале</i>
	09.00-11.00	Тренировка 1 ПОТОКА в соревновательном зале (4x8 спортсменок / 30 мин. на виде)
	10.30-11.00	<i>Общая разминка 2 ПОТОКА в малом зале</i>
	11.00-13.00	Тренировка 2 ПОТОКА в соревновательном зале (4x8 спортсменок / 30 мин. на виде)
	12.30-13.00	<i>Общая разминка 3 ПОТОКА в малом зале</i>
	13.00-15.00	Тренировка 3 ПОТОКА в соревновательном зале (4x8 спортсменок / 30 мин. на виде)
	15.00-15.30	Технический перерыв
	15.00-15.30	<i>Общая разминка 4 ПОТОКА в малом зале</i>
	15.30-18.00	Тренировка 4 ПОТОКА в соревновательном зале (5x8 спортсменок / 30 мин. на виде)
	ЮНОШИ	
	14.00	Совещание мужских судей
	08.30-09.00	<i>Общая разминка 1 ПОТОКА в соревновательном зале</i>
	09.00-12.00	Тренировка 1 ПОТОКА в соревновательном зале (6x8 спортсменов / 30 мин. на виде)
	12.00-12.30	<i>Общая разминка 2 ПОТОКА в соревновательном зале</i>
	12.30-15.30	Тренировка 2 ПОТОКА в соревновательном зале (6x8 спортсменов / 30 мин. на виде)
	15.30-16.00	<i>Общая разминка 3 ПОТОКА в соревновательном зале</i>
	16.00-17.30	Тренировка 3 ПОТОКА в соревновательном зале (6x4 спортсменов / 15 мин. на виде)
10.12.2025 среда	КВАЛИФИКАЦИЯ (ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА)	
	ДЕВУШКИ	
	08.00	Совещание женских судей
	08.00-08.20	<i>Общая разминка 1 ПОТОКА в соревновательном зале</i>
	08.20-08.50	<i>Круговая разминка 1 ПОТОКА в соревновательном зале</i>
	08.50-10.50	Соревнования 1 ПОТОКА (4x8 сп.)

	10.30-10.50	Общая разминка 2 ПОТОКА в малом зале
	10.50-11.20	Круговая разминка 2 ПОТОКА в соревновательном зале
	11.20-13.20	Соревнования 2 ПОТОКА (4x8 сп.)
	13.20-13.30	Построение участников
	13.30-14.10	ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ
	14.10-14.30	Общая разминка 3 потока в соревновательном зале
	14.30-15.00	Круговая разминка 3 ПОТОКА в соревновательном зале
	15.00-17.00	Соревнования 3 ПОТОКА (4x8 сп.)
	16.40-17.00	Общая разминка 4 потока в малом зале
	17.00-17.40	Круговая разминка 4 потока в соревновательном зале
	17.40-20.00	Соревнования 4 ПОТОКА (5x8 сп.)
	ЮНОШИ	
	09.10	Совещание мужских судей
	09.00-09.20	Общая разминка 1 ПОТОКА в малом зале
	09.20-10.10	Круговая разминка 1 ПОТОКА в соревновательном зале
	10.10-13.10	Соревнования 1 ПОТОКА (6x8 сп.)
	13.20-13.30	Построение участников
	13.30-14.10	ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ
	14.10-14.30	Общая разминка 2 ПОТОКА в соревновательном зале
	14.30-15.20	Круговая разминка 2 ПОТОКА в соревновательном зале
	15.20-18.20	Соревнования 2 ПОТОКА (6x8 сп.)
	18.00-18.20	Общая разминка 3 ПОТОКА в малом зале
	18.20-18.50	Круговая разминка 3 потока в соревновательном зале
	18.50-20.20	Соревнования 3 ПОТОКА (6x4 сп.)
11.12.2025 четверг	ФИНАЛ (ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА), ФИНАЛ КОМАНДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ	
	ДЕВУШКИ	
	08.00	Совещание женских судей
	08.00-08.30	Общая разминка 1 ПОТОКА в соревновательном зале
	08.30-09.00	Круговая разминка 1 ПОТОКА в соревновательном зале
	09.00-11.00	Соревнования 1 ПОТОКА
	10.30-11.00	Общая разминка 2 ПОТОКА в малом зале
	11.00-11.30	Круговая разминка 2 ПОТОКА в соревновательном зале
	11.30-13.30	Соревнования 2 ПОТОКА
	13.30-14.00	Технический перерыв
	14.30-14.00	Общая разминка 3 ПОТОКА в малом зале
	14.00-14.30	Круговая разминка 3 ПОТОКА в соревновательном зале
	14.30-16.30	Соревнования 3 ПОТОКА
	16.00-16.30	Общая разминка 4 потока в малом зале
	16.30-17.00	Круговая разминка 4 потока в соревновательном зале
	17.00-19.00	Соревнования 4 ПОТОКА
	19.00-19.30	ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

11.12.2025 четверг	ЮНОШИ	
	08.20	Совещание мужских судей
	08.00-08.30	<i>Общая разминка 1 ПОТОКА в соревновательном зале</i>
	08.30-09.20	<i>Круговая разминка 1 ПОТОКА в соревновательном зале</i>
	09.20-12.30	Соревнования 1 ПОТОКА
	12.00-12.30	<i>Общая разминка 2 потока в малом зале</i>
	12.30-13.20	<i>Круговая разминка 2 ПОТОКА в соревновательном зале</i>
	13.20-16.30	Соревнования 2 ПОТОКА
	16.00-16.30	<i>Общая разминка 3 потока в малом зале</i>
	16.30-17.00	<i>Круговая разминка 3 ПОТОКА в соревновательном зале</i>
	17.00-19.00	Соревнования 3 ПОТОКА
	19.00-19.30	ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ
12.12.2025 пятница	ФИНАЛ В ОТДЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ	
	10.00	Совещание мужских судей
	10.40	Совещание женских судей
	10.00-11.00	<i>Разминка в соревновательном зале (свободный график)</i> <i>* в остальное время разминка в малом зале</i>
	11.00-11.40	Вольные упражнения (ЮНОШИ)
	11.40-12.20	Конь (ЮНОШИ) Опорный прыжок (ДЕВУШКИ)
	12.20-13.00	Кольца (ЮНОШИ) Разновысокие брусья (ДЕВУШКИ)
	13.00-13.40	Опорный прыжок (ЮНОШИ) Бревно (ДЕВУШКИ)
	13.40-14.20	Параллельные брусья (ЮНОШИ) Вольные упражнения (ДЕВУШКИ)
	14.20-15.00	Перекладина (ЮНОШИ)
	15.00-15.30	ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ
13.12.2025 суббота	СОРЕВНОВАНИЯ ПО ОФП и СФП	
	09.00-09.30	<i>Разминка в соревновательном зале</i>
	09.30-15.00	Соревнования по ОФП и СФП
	15.30-16.00	ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ
14.12.2025 воскресенье	ДЕНЬ ОТЪЕЗДА	