



Синхронное
плавание
ХМАО - Югра

РСОО «Федерация синхронного плавания ХМАО – Югра»

*Первенство Уральского Федерального округа
по синхронному плаванию
15-18 лет, 13-15 лет, до 13 лет*

22-26 марта 2021 г.

г. Ханты-Мансийск

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

| 1 день | 22 марта понедельник | Приезд команд | |
|------------------------------|---|------------------------------|--|
| | | 09:00 - 17:45 | Тренировки под музыку |
| 2 день | 23 марта Вторник На разминку спортсменки заходят строго по времени. По мере выполнения фигур освобождают раздевалки! | 08:00 – 08:50 | Разминка обязательной программы (13-15 лет) |
| | | 09:00 – 12:00 | Обязательная программа (13-15 лет) (95 чел) |
| | | 11:30 | Проход в раздевалки, спортсменки до 13 лет |
| | | 12:00 - 12:50 | Разминка обязательной программы (до 13лет) |
| | | 13:00 – 15:00 | Обязательная программа (до 13 лет) (107 чел) |
| | | 15:30 - 16:45 | Разминка Технических программ |
| | | 17:00 | Парад, открытие соревнований (спортсменки находятся на трибунах) |
| | | 17:15 – 19:30 | Техническая программа ГРУППЫ (3), СОЛО (13), ДУЭТЫ (9), |
| | | По окончании соревнований | Награждение |
| 3 день | Приезжают только солистки | 08:00 – 08:30 | Разминка СОЛО все возраста |
| | 24 марта среда | 08:40 – 14:00 | Произвольная программа СОЛО (после каждого возраста перерыв 10 минут) 13-15 лет (24), до 13 лет (24), 15-18 лет (13) |
| | | По окончании программы | Награждение |
| | Приезжают только дуэты | 14:00 - 14:30 | Разминка ДУЭТЫ все возраста |
| | | 14:40 – 19:00 | Произвольная программа ДУЭТЫ (после каждого возраста перерыв 10 минут) 13-15 лет (22), смешанный дуэт (1), до 13 лет (19), 15-18 лет (10) |
| По окончании соревнований | | Награждение | |
| 4 день | 25 марта четверг | 08:00 – 08:30 | Разминка ГРУППЫ 13-15 лет |
| | | 08:40 - 09:20 | Произвольная программа ГРУППЫ 13-15 лет (6) |
| | | 09:30 – 10:00 | Разминка ГРУППЫ до 13 лет |
| | | 10:10 - 10:40 | Произвольная программа ГРУППЫ до 13 лет (6) |
| | | 10:50 – 11:20 | Разминка 15-18 лет |
| | | 11:30 – 12:00 | Произвольная программа ГРУППЫ 15-18 лет (4) |
| | | По окончании соревнований | Награждение |
| | | 13:00 – 13:30 | Разминка Акробатическая группа Комбинированная программа 13-15 лет |
| | | 13:40 – 14:40 | Акробатическая группа (1) Комбинированная программа 13-15 лет (9) |
| | | 14:50 – 15:20 | Разминка Комбинированная программа до 13 лет |
| | | 15:30 – 16:20 | Комбинированная программа до 13 лет (8) |
| | | 16:30 – 17:00 | Разминка Комбинированная программа 15-18 лет |
| | | 17:10 – 17:30 | Комбинированная программа 15-18 лет (3) |
| По окончании соревнований | Награждение | | |
| 5 день | 26 марта пятница | | День отъезда |

*В расписании возможны изменения.