

\*Расписание предварительное, возможны изменения.



**Всероссийские соревнования по синхронному  
плаванию  
«Су Анасы»**

**«ГРАН ПРИ» РОССИИ 3 этап**

**Мужчины, женщины (15 лет и старше);  
юноши (13–16 лет), девушки (13–15 лет)**



20-25.05.2024 года; г. Набережные Челны, ул. Набережная им. Г. Тукая д. 12

**ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

1 день	20 мая понедельник	День приезда	
		09.00 - 13.00	Тренировка под музыку
		13.00 - 13.30	Технический перерыв
		13.30 - 19.00	Тренировка под музыку
		10.00 - 17.30	Комиссия по допуску участников
		18.00	Совещание судей и представителей, жеребьевка
2 день	21 мая вторник	09:00 - 10:00	Разминка ФИГУРЫ <b>юноши (13–16 лет)</b>
		10:15 - 12:45	ФИГУРЫ <b>юноши (13–16 лет), девушки (13–15 лет)</b>
		13:00 – 14:00	Разминка ДУЭТ СМЕШАННЫЙ - произвольная программа <b>юноши (13–16 лет), девушки (13–15 лет)/мужчины, женщины</b>
		14:15 – 16:15	ДУЭТ СМЕШАННЫЙ - произвольная программа <b>юноши (13–16 лет), девушки (13–15 лет)/мужчины, женщины</b>
		16:30 – 17:30	Разминка СОЛО <b>юноши (13–16 лет), девушки (13–15 лет), СОЛО- произвольная программа мужчины, женщины</b>
		17:45 – 19:00	СОЛО <b>юноши (13–16 лет), девушки (13–15 лет), СОЛО- произвольная программа мужчины, женщины</b>
		19:30	НАГРАЖДЕНИЕ
3 день	22 мая среда	09:00 - 10:00	Разминка ДУЭТ - произвольная программа <b>юноши (13–16 лет), девушки (13–15 лет)/мужчины, женщины, СМЕШАННЫЙ ДУЭТ – ТЕХНИЧЕСКАЯ программа мужчины, женщины</b>
		10:15 – 14:00	ДУЭТ - произвольная программа <b>юноши (13–16 лет), девушки (13–15 лет)/мужчины, женщины, СМЕШАННЫЙ ДУЭТ – ТЕХНИЧЕСКАЯ программа мужчины, женщины</b>
		14:15-14:40	НАГРАЖДЕНИЕ
		14:45 – 15:45	Разминка ГРУППА - произвольная программа <b>юноши (13–16 лет), девушки (13–15 лет)/мужчины, женщины,</b>
		16:00 – 16:30	<b>ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ</b>
		16:45 – 18:00	ГРУППА - произвольная программа <b>юноши (13–16 лет), девушки (13–15 лет)/мужчины, женщины</b>
		18:30	НАГРАЖДЕНИЕ

4 день	23 мая четверг	09:00 - 10:00	Разминка СОЛО –техническая программа <b>мужчины, женщины</b>
		10:00 - 12:00	СОЛО –техническая программа <b>мужчины, женщины</b>
		12:30-13:30	Разминка АКРОБАТИЧЕСКАЯ ГРУППА <b>мужчины, женщины</b>
		13:45-15:00	АКРОБАТИЧЕСКАЯ ГРУППА <b>мужчины, женщины</b>
		15:15-16:15	Разминка КОМБИ <b>юноши (13–16 лет), девушки (13–15 лет)</b>
		16:30-18:00	КОМБИ <b>юноши (13–16 лет), девушки (13–15 лет)</b>
			НАГРАЖДЕНИЕ
5 день	24 мая пятница	09:00 - 10:00	Разминка ДУЭТ – ТЕХНИЧЕСКАЯ программа
		10:15 – 11:30	ДУЭТ – ТЕХНИЧЕСКАЯ программа,
		12:00-13:00	Разминка ГРУППА – ТЕХНИЧЕСКАЯ программа <b>мужчины, женщины</b>
		13:15-14:30	ГРУППА- ТЕХНИЧЕСКАЯ программа <b>мужчины, женщины</b>
		15:00	НАГРАЖДЕНИЕ
6 день	25 мая суббота	День отъезда	