

ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ

«ВОЛЖСКАЯ ВОЛНА» 02-06 МАРТА 2024 г. г САМАРА.

02 марта – суббота

- 10.00 – 18.00 – день приезда, тренировка под музыку
12.00 – 17.00 – мандатная комиссия, прием электронных заявок
17.00 – 18.00 – совещание представителей, судей, жеребьевка

03 марта – воскресенье

- 09.00 – 11.00 – тренировка под музыку
11.30 – 12.30 – разминка фигуры до 13 лет (в две подгруппы по 30 минут)
12.45 – 14.45 – фигуры до 13 лет
15.15 – 16.15 – разминка фигуры 13 - 15 лет (в две подгруппы по 30 минут)
16.30 – 19.30 – фигуры 13 - 15 лет

04 марта – понедельник

- 08.00 – 08.30 – разминка соло 13-15 лет
08.45 – 10.45 – соло 13 - 15 лет
11.00 – 11.30 – разминка микст-дуэтов, дуэтов 13-15 лет
11.45 – 14.45 – микст-дуэты, дуэты 13 - 15 лет
15.00 – 15.30 – разминка групп до 13 лет (с 1 по 6 стартовый номер)
15.30 – 16.00 – разминка групп до 13 лет (7 ст.н.) 13 - 15 лет (с 1 по 5 ст.н.)
16.00 – 16.30 – разминка групп 13 - 15 лет (с 6 по 11 стартовый номер)
16.45 – 17.00 – парад открытия
17.05 – 19.30 – группы все возраста
19.45 – 20.00 – награждение соло, микст-дуэтов, дуэтов, групп

05 марта – вторник

- 08.00 – 08.30 – разминка комби до 13 лет (с 1 по 6 стартовый номер)
08.30 – 09.00 – разминка комби до 13 лет (7, 8 ст.н.) 13 - 15 лет (с 1 по 4 ст.н.)
09.00 – 09.30 – разминка комби 13 - 15 лет (с 5 по 9 стартовый номер)
09.45 – 12.00 – комби все возраста
12.15 – 12.45 – разминка соло до 13 лет
13.00 – 14.45 – соло до 13 лет
15.00 – 15.30 – разминка микст-дуэтов, дуэтов до 13 лет
15.45 – 18.20 – микст-дуэты, дуэты до 13 лет
18.30 – 18.50 – награждение комби, соло, микст-дуэтов, дуэтов.

06 марта – среда

Отъезд команд