

**График* Кубка России 2026
по спортивной гимнастике
18 -27 апреля, ФТ «Сириус»**

Дата	Время	Программа
18 апреля (суббота)	10:00 - 18:00	Комиссия по допуску участников
	10:00 - 20:00	Официальная тренировка
	19:00	Совещание представителей команд (без тренеров)
Совещание судей (мужчины и женщины) и официальные тренировки на помосте (согласно жеребьевке). Общая разминка участников проводится перед выходом на помост по свободному графику в разминочном зале.		
19 апреля (воскресенье)	Мужчины - 20 минут на виде многоборья	
	10:00 - 11:30	Совещание судей (мужчины)
	10:00 - 12:10	1 смена (6 команд)
	12:20 - 14:30	2 смена (6 команд)
	14:40 - 17:10	3 смена (7 команд)
	16:00 - 18:00	Совещание судей (женщины)
	17:10 - 18:00	Перерыв. Уборка зала. Смена снарядов
	Женщины	
	18:00 - 20:00	Разминка участников соревнований по свободному графику
	08:00 - 20:00	Свободный график тренировок в <i>тренировочном зале</i>
Официальные тренировки на помосте (согласно жеребьевке). Общая разминка участников проводится перед выходом на помост по свободному графику в разминочном зале.		
20 апреля (понедельник)	Женщины - 20 минут на виде многоборья	
	10:00 - 11:30	1 смена (4 команды)
	11:30 - 13:00	2 смена (4 команды)
	13:00 - 14:30	3 смена (4 команды)
	14:30 - 16:00	4 смена (4 команды)
	16:00 - 17:30	5 смена (4 команды)

20 апреля (понедельник)	17:30 - 18:00	Перерыв. Уборка зала. Смена снарядов
	Мужчины	
	18:00 - 20:00	Разминка участников соревнований по свободному графику
	08:00 - 20:00	Свободный график тренировок в <i>тренировочном зале</i>

Мужчины: квалификация; финал командных соревнований.
Общая разминка участников соревнований проводится перед выходом на помост по свободному графику в разминочном зале.

21 апреля (вторник)	09:00 - 09:45	Совещание судей (мужчины)
	10:00 - 12:30	1 смена (6 команд)
	13:00 - 16:00	2 смена (6 команд)
	16:40 - 17:00	Церемония открытия
	17:00 - 20:00	3 смена (7 команд)
	По окончании - награждение победителей и призеров командных соревнований	
	08:00 - 20:00	Свободный график тренировок в <i>тренировочном зале</i>

Женщины: квалификация; финал командных соревнований.
Общая разминка участников соревнований проводится перед выходом на помост по свободному графику в разминочном зале.

22 апреля (среда)	10:00 - 10:30	Совещание судей (женщины)
	11:00 - 12:35	1 смена (4 команды)
	12:40 - 14:15	2 смена (4 команды)
	15:00 - 16:35	3 смена (4 команды)
	17:00 - 18:35	4 смена (4 команды)
	18:45 - 20:20	5 смена (4 команды)
	По окончании - награждение победителей и призеров командных соревнований	
	08:00 - 20:00	Свободный график тренировок в <i>тренировочном зале</i>

Финал в многоборье (мужчины).		
<i>Общая разминка участников соревнований проводится перед выходом на помост по свободному графику в разминочном зале.</i>		
23 апреля (четверг)	Мужчины	
	16:00 - 16:30	Совещание судей (мужчины)
	15:45 - 16:35	Разминка финалистов на помосте
	16:45 - 18:55	Финальные соревнования в многоборье
	По окончании - награждение победителей и призеров финальных соревнований в многоборье	
	08:00 - 20:00	Свободный график тренировок в <i>тренировочном зале</i>
Финал в многоборье (женщины).		
<i>Общая разминка участников соревнований проводится перед выходом на помост по свободному графику в разминочном зале.</i>		
24 апреля (пятница)	Женщины	
	15:30 - 16:30	Совещание судей (женщины)
	16:00 - 16:50	Разминка финалисток на помосте
	17:00 - 18:50	Финальные соревнования в многоборье
	По окончании - награждение победителей и призеров финальных соревнований в многоборье	
	08:00 - 20:00	Свободный график тренировок в <i>тренировочном зале</i>
Финалы в отдельных дисциплинах.		
<i>Общая разминка по свободному графику в разминочном зале.</i>		
25 апреля (суббота)	Мужчины: вольные упражнения, конь, кольца Женщины: опорный прыжок, разновысокие брусья	
	14:00 - 14:30	Совещание судей (мужчины)
	14:30 - 15:00	Совещание судей (женщины)
	14:00 - 14:50	Разминка финалистов на помосте
	15:00 - 18:30	Финальные соревнования в отдельных видах
	По окончании - награждение победителей и призеров финальных соревнований	
	08:00 - 20:00	Свободный график тренировок в <i>тренировочном зале</i>

Финалы в отдельных дисциплинах. <i>Общая разминка по свободному графику в разминочном зале.</i>		
26 апреля (воскресенье)	Мужчины: опорный прыжок, брусья, перекладина Женщины: бревно, вольные упражнения	
	14:00 - 14:30	Совещание судей (мужчины)
	14:30 - 15:00	Совещание судей (женщины)
	14:00 - 14:50	Разминка финалистов на помосте
	15:00 - 18:30	Финальные соревнования в отдельных видах
	По окончании - награждение победителей и призеров финальных соревнований	
	08:00 - 18:00	Свободный график тренировок в <i>тренировочном зале</i>
27 апреля (понедельник)	Отъезд делегаций.	

**-в графике возможны изменения*

Федерация гимнастики России