

**Программа**  
**Чемпионата и первенства**  
**Приволжского федерального округа**  
**по фитнес-аэробике,**  
**Соревнований ФФАР по фитнес - аэробике**

5-8 марта 2026 г.

г. Чебоксары, Многофункциональный спортивный комплекс БУ ДО «СШОР № 8 им.  
 Е.Николаевой»  
 ул. Коллективная зд.3

**5 марта (четверг)**

	Прибытие спортивных команд. Размещение. Весь день
15.30-16.30 <b>ВОРКШОП</b>	Лектор Галимова О.В.
16.30-17.30 Специфика дисциплины аэробика 5 человек. Нововведения в правилах.	Лектор Валеева Т.В.
17.30-18.00 Круглый стол. Дискуссия.	
18.00-20.00 <b>Регистрация</b> спортивных команд – холл 1 этаж	<b>Чемпионат и Первенство ПФО</b> <b>Соревнования ФФАР</b> все дисциплины

**6 марта (пятница)**

г. Чебоксары, Многофункциональный спортивный комплекс БУ ДО «СШОР № 8 им. Е.Николаевой», ул.  
 Коллективная зд.3

8.00-10.00	<b>Регистрация</b> спортивных команд – холл 1 этаж	<b>Чемпионат и Первенство ПФО</b> <b>Соревнования ФФАР</b> все дисциплины
8.00-8.30	Судейский брифинг	Судьи <b>Первенство ПФО. Хип-хоп дисциплины</b> Юноши и девушки 7-13 лет; Юниоры и юниорки 12-18 лет. <b>Соревнования ФФАР Хип-хоп дисциплины</b> Хип-хоп - большая группа 7-13 лет Хип-хоп- большая группа - 12-18 лет Хип-хоп – дуэт 7-13 Хип-хоп – дуэт 12-18 хип-хоп – 12-18

8.00-8.25	<b>Опробование площадки</b>	<b>Первенство ПФО. Хип-хоп дисциплины</b> Юноши и девушки 7-13 лет; Юниоры и юниорки 12-18 лет. <b>Соревнования ФФАР. Хип-хоп дисциплины</b> Хип-хоп - большая группа 7-13 лет Хип-хоп - большая группа - 12-18 лет Хип-хоп – дуэт 7-13 Хип-хоп – дуэт 12-18 хип-хоп – 12-18
08.30-09.10	Судейский брифинг	<b>Чемпионат ПФО. Хип-хоп дисциплины</b> Хип-хоп. хип-хоп - большая группа
08.30-09.00	<b>Полуфинальный тур</b>	<b>Первенство ПФО. Хип-хоп дисциплины</b> Юноши и девушки 7-13 лет; Юниоры и юниорки 12-18 лет.
09.00-09.15	<b>Полуфинальный тур Соревнования ФФАР</b>	<b>Соревнования ФФАР. Хип-хоп дисциплины</b> Хип-хоп - большая группа 7-13 лет
09.15-09.30	<b>Опробование площадки</b>	<b>Чемпионат ПФО. Хип-хоп дисциплины</b> Мужчины и женщины 16 лет и старше, Хип-хоп - большая группа. Мужчины и женщины 16 лет и старше.
09.15-09.55	Судейский брифинг	Судьи <b>Первенство ПФО.</b> Юноши и девушки 7-13 лет; Юниоры и юниорки 12-18 лет. <b>Соревнования ФФАР</b> Хип-хоп - большая группа 7-13 лет
09.30-09.55	<b>Полуфинальный тур</b> Мужчины и женщины 16 лет и старше, Мужчины и женщины 16 лет и старше.	<b>Чемпионат ПФО.</b> Хип-хоп. Мужчины и женщины 16 лет и старше Хип-хоп - большая группа. Мужчины и женщины 16 лет и старше.
09.55-10.15	Судейский брифинг	Судьи <b>Чемпионат ПФО.</b> Хип-хоп. Мужчины и женщины 16 лет и старше Хип-хоп - большая группа. Мужчины и женщины 16 лет и старше.
10.15-10.45	<b>Финальный тур</b> Юноши и девушки 7-13 лет; Юниоры и юниорки 12-18 лет.	<b>Первенство ПФО</b> Юноши и девушки 7-13 лет; Юниоры и юниорки 12-18 лет.
10.45-11.15	<b>Финальный тур Соревнования ФФАР</b>	<b>Соревнования ФФАР</b> Хип-хоп - большая группа 7-13 лет Хип-хоп - большая группа - 12-18 лет Хип-хоп – дуэт 7-13 Хип-хоп – дуэт 12-18 хип-хоп – 12-18
11.15-11.40	<b>Финальный тур</b> Мужчины и женщины 16 лет и старше, Мужчины и женщины 16 лет и старше.	<b>Чемпионат ПФО</b> Хип-хоп. Мужчины и женщины 16 лет и старше Хип-хоп - большая группа. Мужчины и женщины 16 лет и старше.
10.45-11.40	Судейский брифинг	Судьи <b>Первенство ПФО.</b> степ-аэробика, аэробика, аэробика (5 человек)

11.40-12.10	<b>Опробование площадки</b> Мальчики/девочки 7-9 лет Юноши, девушки -10-13 лет	<b>Первенство ПФО.</b> степ-аэробика, аэробика, аэробика (5 человек)
12.10-12.45	<b>Полуфинальный тур</b> Мальчики/девочки 7-9 лет	<b>Первенство ПФО</b> степ-аэробика, аэробика, аэробика (5 человек)
12.45-13.20	Судейский брифинг	<b>Первенство ПФО</b> степ-аэробика, аэробика, аэробика (5 человек)
12.45-13.20	<b>Отборочный тур</b> Юноши, девушки -10-13 лет	<b>Первенство ПФО</b> степ-аэробика
13.20-13.30	<b>Финальный тур</b> Мальчики/девочки 7-9 лет	<b>Первенство ПФО</b> степ-аэробика, аэробика, аэробика (5 человек)
13.30-14.00	Судейский брифинг	Судьи <b>Первенство ПФО.</b> степ-аэробика, аэробика, аэробика (5 человек)
13.30-13.55	<b>Опробование площадки</b> Юниоры, юниорки 14-17 лет	<b>Первенство ПФО</b> степ-аэробика, аэробика, аэробика (5 человек)
14.00-14.40	<b>Открытие чемпионата и первенства Приволжского федерального округа ПАРАД</b>	<b>Обязательное</b> присутствие всех команд дисциплины хип-хоп, фитнес дисциплины и соревнований ФФАР (хип-хоп дисциплины)
	<b>Награждение</b>	<b>Чемпионат и Первенство ПФО.</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Хип-хоп. Хип-хоп – большая группа. <b>Соревнования ФФАР</b> Хип-хоп - большая группа 7-13 лет. Хип-хоп - 12-18 лет Хип-хоп - дуэт Хип-хоп - малая группа <b>Первенство ПФО</b> степ-аэробика, аэробика, аэробика (5 человек) Мальчики/девочки 7-9 лет
14.40-15.40	<b>ФИДБЭК ДЛЯ ХИП-ХОП ДИСЦИПЛИН</b>	
14.40-16.00	<b>Полуфинальный тур</b> Юноши, девушки -10-13 лет	<b>Первенство ПФО</b> степ-аэробика, аэробика, аэробика (5 человек)
16.00-16.20	Судейский брифинг	<b>Первенство ПФО</b> степ-аэробика, аэробика, аэробика (5 человек)
15.00-16.00	Судейский брифинг	<b>Чемпионат ПФО.</b>
16.00-16.20	<b>Опробование площадки</b> Мужчины/женщины 18 лет и старше	<b>Чемпионат ПФО.</b> степ-аэробика, аэробика, аэробика (5 человек)
16.20-17.25	<b>Полуфинальный тур</b> Юниоры, юниорки 14-17 лет	<b>Первенство ПФО</b> степ-аэробика аэробика аэробика (5 человек)

17.25-18.00	<b>Полуфинальный тур</b> Мужчины/женщины 18 лет и старше	<b>Чемпионат ПФО.</b> степ-аэробика аэробика аэробика (5 человек)
17.30-18.00	Судейский брифинг	<b>Первенство ПФО</b> степ-аэробика аэробика аэробика (5 человек)
18.00-19.15	Судейский брифинг	<b>Чемпионат ПФО.</b> степ-аэробика аэробика аэробика (5 человек)
18.05-20.05	<b>Финальный тур</b> Юноши, девушки -10-13 лет Юниоры, юниорки 14-17 лет	<b>Первенство ПФО.</b> степ-аэробика, аэробика, аэробика (5 человек)
20.05-20.40	<b>Финальный тур</b> Мужчины/женщины 18 лет и старше	<b>Чемпионат и первенство ПФО.</b> степ-аэробика аэробика аэробика (5 человек)
21.00-21.40	<b>Награждение</b>	<b>Чемпионат и первенство ПФО.</b>
18.00-20.00	<b>Регистрация спортивных команд – холл 1 этаж</b>	<b>Соревнования ФФАР</b> Все дисциплины
21.40-22.00	<b>ФИДБЭК</b>	

### 7 марта (суббота)

г. Чебоксары, Многофункциональный спортивный комплекс БУ ДО «СШОР № 8 им. Е.Николаевой», ул. Коллективная зд.3

<b>8.00-9.00</b>	<b>Регистрация команд – холл 1 этажа</b>	<b>Соревнования ФФАР</b> Все дисциплины
<b>8.00-8.30</b>	<b>Судейский брифинг</b>	Судьи <b>Соревнования ФФАР</b>
	<b>Все судейские брифинги проводятся после полуфинальных туров</b>	

8.15 – 8.50	<b>Опробование площадки</b> Дети 5-8 лет Мальчики/девочки 7-9 лет Юноши/девушки -10-12 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> танцевальная аэробика степ-аэробика - большая группа аэробика (5 человек) степ-малая группа силовая аэробика – дуэт силовая аэробика – малая группа Силовая аэробика – соло
8.50 – 9.45	<b>Полуфинальный тур</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Мальчики/девочки 7-9 лет Юноши/девушки -10-12 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> Силовая аэробика – соло
9.45 – 10.00	<b>Финальный тур</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Дети 5-8 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> танцевальная аэробика степ-аэробика - большая группа
10.00 – 10.20	<b>Финальный тур</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Мальчики/девочки 7-9 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> аэробика (5 человек) степ-малая группа силовая аэробика – дуэт силовая аэробика – малая группа
10.20 – 10.40	<b>Опробование площадки</b> Мальчики/девочки 7-13 лет Мальчики/девочки 7-9 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> танцевальная аэробика степ-аэробика - большая группа степ-дуэт
10.20 – 10.40	Судейский брифинг	<b>Соревнования ФФАР</b> Силовая аэробика – соло
10.40 – 10.55	<b>Награждение</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Дети 5-8 лет Мальчики/девочки 7-9 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> танцевальная аэробика степ-аэробика – большая группа аэробика (5 человек) степ-малая группа силовая аэробика – дуэт силовая аэробика – малая группа
10.55 – 11.40	<b>Полуфинальный тур</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Мальчики/девочки 7-13 лет Мальчики/девочки 7-9 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> танцевальная аэробика степ-аэробика - большая группа степ-дуэт
11.40 – 12.00	Судейский брифинг	<b>Соревнования ФФАР</b> танцевальная аэробика степ-аэробика - большая группа степ-дуэт
11.40 – 12.20	<b>Финальный тур</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Мальчики/девочки 7-9 лет Юноши/девушки -10-12 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> Силовая аэробика – соло

12.20 – 13.05	<b>Финальный тур</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Мальчики/девочки 7-13 лет Мальчики/девочки 7-9 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> танцевальная аэробика степ-аэробика - большая группа степ-дуэт
13.05 – 13.25	<b>Опробование площадки</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Юниоры, юниорки 13-15 лет Юноши/девушки -10-13 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> Силовая аэробика – соло степ-аэробика степ-дуэт аэробика (5 человек) аэробика степ-малая группа
13.25 – 13.45	<b>Финальный тур</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Юноши/девушки -10-13 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> степ-аэробика степ-дуэт аэробика (5 человек)
13.45 – 14.20	<b>Полуфинальный тур</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Юноши/девушки -10-13 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> аэробика степ-малая группа
14.20 – 14.50	Судейский брифинг	<b>Соревнования ФФАР</b> аэробика степ-малая группа
14.50 – 15.10	<b>Награждение</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Мальчики/девочки 7-13 лет Мальчики/девочки 7-9 лет Юноши/девушки -10-12 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> танцевальная аэробика степ-аэробика - большая группа степ-дуэт степ-аэробика аэробика (5 человек) Силовая аэробика – соло
15.10 – 15.35	<b>Опробование площадки</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Юноши/девушки -10-12 лет Юноши/девушки -10-13 лет Юниоры, юниорки 13-15 лет Молодежь 16 -18	<b>Соревнования ФФАР</b> силовая аэробика – малая группа Силовая аэробика – соло степ-малая группа
15.35 – 15.50	<b>Полуфинальный тур</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Юноши/девушки -10-12 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> силовая аэробика – малая группа
15.50 – 16.35	<b>Полуфинальный тур</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Юниоры, юниорки 13-15 лет Молодежь 16 -18	<b>Соревнования ФФАР</b> Силовая аэробика – соло
16.35 – 17.10	<b>Финальный тур</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Юноши/девушки -10-13 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> аэробика степ-малая группа
17.10 – 17.50	<b>Опробование площадки</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Юниоры, юниорки 14-17 лет Молодежь 16 -18 Мужчины и женщины 19 -29	<b>Соревнования ФФАР</b> степ-дуэт степ-малая группа аэробика (5 человек) аэробика

	Мужчины и женщины 12+ Мужчины и женщины 18+	силовая аэробика – дуэт Силовая аэробика – соло фитнес мастер танцевальная аэробика
17.50 – 18.30	Полуфинальный тур <b>Соревнования ФФАР</b> Юниоры, юниорки 14-17 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> степ-дуэт степ-малая группа
18.30 – 18.45	<b>Финальный тур</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Юниоры, юниорки 14-17 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> аэробика (5 человек) аэробика
18.45 – 19.30	<b>Финальный тур</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Юноши/девушки -10-12 лет Юниоры, юниорки 13-15 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> силовая аэробика – дуэт силовая аэробика – малая группа
19.30 – 20.10	<b>Финальный тур</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Молодежь 16 -18 Мужчины и женщины 19 -29 Юниоры, юниорки 13-15 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> Силовая аэробика – соло
20.10– 20.50	<b>Финальный тур</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Юниоры, юниорки 14-17 лет	<b>Соревнования ФФАР</b> степ-дуэт степ-малая группа
20.50 – 21.10	<b>Финальный тур</b> <b>Соревнования ФФАР</b> Мужчины и женщины 12+ Мужчины и женщины 18+ Мужчины и женщины 19 -29	<b>Соревнования ФФАР</b> фитнес мастер танцевальная аэробика аэробика силовая аэробика – дуэт
21.10 – 21.40	<b>Награждение</b> <b>ЗАКРЫТИЕ</b> <b>СОРЕВНОВАНИЙ</b>	
21.40 – 22.00	<b>ФИДБЭК</b>	

**Внимание! В программе возможны изменения!!!**