

# Чемпионат и Первенство Сибирского Федерального округа по фитнес-аэробике. Соревнования ФФАР

20-23 МАРТА 2026 г.  
г. Красноярск, МФК «Радуга» ДСО ЦРСС СФУ, ул. Е. Стасовой, 69 «Л»

## ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

| 20.03.2026 г. (пятница)                          |  |  |   |
|--|--|--|---|
| 15:00-19:00                                      | Мандатная комиссия<br>(место проведения уточняется)  |  |   |
| 21.03.2026 г. (суббота)                          |  |  |   |
| 9:00   | Запуск на площадку   |  |   |
| 9:00 - 10:00                                     | Регистрация фитнес дисциплины  |  |   |
| 9:00   | Брифинг судей ЧиП СФО и соревнований ФФАР: Аэробика, Аэробика 5 человек, Танцевальная Аэробика БГ, Силовая аэробика Степ-аэробика, Степ-аэробика дуэт, Степ-аэробика - малая группа, Степ-аэробика БГ, фитнес-мастер   |  |   |
| 10:00  | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>Опробование площадки</b><br/>Соревнования ФФАР                 </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>Аэробика (5 человек)</b><br/>юноши и девушки 10-13<br/>юниоры и юниорки 14-17<br/><b>Танцевальная аэробика БГ</b><br/>дети 5-8 лет<br/>юноши и девушки 7-13 лет<br/>Мужчины и женщины 12+<br/><b>Степ-аэробика</b><br/>мальчи и девочки 7-9<br/>юноши и девушки 10-13<br/><b>Степ-аэробика 2 чел</b><br/>юноши и девушки 10-13<br/>юниоры и юниорки 14-17<br/><b>Степ-аэробика – малая группа</b><br/>юноши и девушки 10-13<br/>юниоры и юниорки 14-17<br/><b>Степ-аэробика БГ</b><br/>дети 5-8 лет<br/>юноши и девушки 7-13 лет<br/><b>Фитнес Мастер</b><br/><b>Силовая аэробика соло</b><br/>10 - 12 лет<br/>19 - 29 лет                 </td> </tr> </table> | <b>Опробование площадки</b><br>Соревнования ФФАР | <b>Аэробика (5 человек)</b><br>юноши и девушки 10-13<br>юниоры и юниорки 14-17<br><b>Танцевальная аэробика БГ</b><br>дети 5-8 лет<br>юноши и девушки 7-13 лет<br>Мужчины и женщины 12+<br><b>Степ-аэробика</b><br>мальчи и девочки 7-9<br>юноши и девушки 10-13<br><b>Степ-аэробика 2 чел</b><br>юноши и девушки 10-13<br>юниоры и юниорки 14-17<br><b>Степ-аэробика – малая группа</b><br>юноши и девушки 10-13<br>юниоры и юниорки 14-17<br><b>Степ-аэробика БГ</b><br>дети 5-8 лет<br>юноши и девушки 7-13 лет<br><b>Фитнес Мастер</b><br><b>Силовая аэробика соло</b><br>10 - 12 лет<br>19 - 29 лет |
| <b>Опробование площадки</b><br>Соревнования ФФАР | <b>Аэробика (5 человек)</b><br>юноши и девушки 10-13<br>юниоры и юниорки 14-17<br><b>Танцевальная аэробика БГ</b><br>дети 5-8 лет<br>юноши и девушки 7-13 лет<br>Мужчины и женщины 12+<br><b>Степ-аэробика</b><br>мальчи и девочки 7-9<br>юноши и девушки 10-13<br><b>Степ-аэробика 2 чел</b><br>юноши и девушки 10-13<br>юниоры и юниорки 14-17<br><b>Степ-аэробика – малая группа</b><br>юноши и девушки 10-13<br>юниоры и юниорки 14-17<br><b>Степ-аэробика БГ</b><br>дети 5-8 лет<br>юноши и девушки 7-13 лет<br><b>Фитнес Мастер</b><br><b>Силовая аэробика соло</b><br>10 - 12 лет<br>19 - 29 лет  |  |   |
| 10:30  | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>Полуфинальный тур</b><br/>Соревнования ФФАР                 </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>Аэробика (5 человек)</b><br/>юноши и девушки 10-13<br/>юниоры и юниорки 14-17<br/><b>Танцевальная аэробика БГ</b><br/>дети 5-8 лет<br/>юноши и девушки 7-13 лет<br/>Мужчины и женщины 12+<br/><b>Силовая аэробика соло</b><br/>10 - 12 лет<br/>19 - 29 лет                 </td> </tr> </table>  | <b>Полуфинальный тур</b><br>Соревнования ФФАР    | <b>Аэробика (5 человек)</b><br>юноши и девушки 10-13<br>юниоры и юниорки 14-17<br><b>Танцевальная аэробика БГ</b><br>дети 5-8 лет<br>юноши и девушки 7-13 лет<br>Мужчины и женщины 12+<br><b>Силовая аэробика соло</b><br>10 - 12 лет<br>19 - 29 лет  |
| <b>Полуфинальный тур</b><br>Соревнования ФФАР    | <b>Аэробика (5 человек)</b><br>юноши и девушки 10-13<br>юниоры и юниорки 14-17<br><b>Танцевальная аэробика БГ</b><br>дети 5-8 лет<br>юноши и девушки 7-13 лет<br>Мужчины и женщины 12+<br><b>Силовая аэробика соло</b><br>10 - 12 лет<br>19 - 29 лет   |  |   |

|       |   |   |
|-------|---|---|
| 11:10 | <b>Полуфинальный тур</b><br>Соревнования ФФАР   | <b>Степ-аэробика</b><br>мальчики и девочки 7-9<br>юноши и девушки 10-13<br><b>Степ-аэробика 2 чел</b><br>юноши и девушки 10-13<br>юниоры и юниорки 14-17<br><b>Степ-аэробика – малая группа</b><br>юноши и девушки 10-13<br>юниоры и юниорки 14-17<br><b>Степ-аэробика БГ</b><br>дети 5-8 лет<br>юноши и девушки 7-13 лет<br><b>Фитнес Мастер</b> |
| 12:00 | <b>Опробование Площадки</b><br>Чемпионат и Первенство СФО                                   | <b>Аэробика</b><br>юноши и девушки<br>юниоры и юниорки<br><b>Аэробика 5 человек</b><br>юноши и девушки<br>юниоры и юниорки<br>мужчины и женщины<br><b>Степ-аэробика</b><br>мальчики и девочки<br>юноши и девушки<br>юниоры и юниорки  |
| 12:00 | Брифинг судей Соревнований ФФАР   |   |
| 12:30 | <b>Отборочный тур</b><br>Первенство СФО   | <b>Степ-аэробика</b><br>юноши и девушки<br>юниоры и юниорки   |
| 13:15 | Брифинг судей: Степ-аэробика  |   |
| 13:30 | <b>ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ СОРЕВНОВАНИЙ<br/>ЧЕМПИОНАТ И ПЕРВЕНСТВО СФО, СОРЕВНОВАНИЙ «ФФАР».</b> |   |
| 14:00 | <b>Полуфинальный тур</b><br>Чемпионат и Первенство СФО                                      | <b>Аэробика</b><br>юноши и девушки<br>юниоры и юниорки<br><b>Аэробика 5 человек</b><br>юноши и девушки<br>юниоры и юниорки<br>мужчины и женщины   |
| 14:30 | <b>Полуфинальный тур</b><br>Чемпионат и Первенство СФО                                      | <b>Степ-аэробика</b><br>мальчики и девочки<br>юноши и девушки<br>юниоры и юниорки   |
| 15:15 | Брифинг судей Чемпионат и Первенство СФО  |   |
| 15:30 | <b>Финальный тур</b><br>Соревнования ФФАР   | <b>Аэробика (5 человек)</b><br>юноши и девушки 10-13<br>юниоры и юниорки 14-17<br><br><b>Танцевальная аэробика БГ</b><br>дети 5-8 лет<br>юноши и девушки 7-13 лет<br>Мужчины и женщины 12+<br><br><b>Силовая аэробика соло</b><br>10 - 12 лет<br>19 - 29 лет  |

|       |  |   |
|-------|--|---|
|       |  |   |
| 16:10 | <b>Финальный тур</b><br>Соревнования ФФАР          | <b>Степ-аэробика</b><br>мальчики и девочки 7-9<br>юноши и девушки 10-13<br><b>Степ-аэробика 2 чел</b><br>юноши и девушки 10-13<br>юниоры и юниорки 14-17<br><b>Степ-аэробика – малая группа</b><br>юноши и девушки 10-13<br>юниоры и юниорки 14-17<br><b>Степ-аэробика БГ</b><br>дети 5-8 лет<br>юноши и девушки 7-13 лет<br><b>Фитнес Мастер</b> |
| 17:00 | <b>Финальный тур</b><br>Чемпионат и Первенство СФО | <b>Аэробика</b><br>юноши и девушки<br>юниоры и юниорки<br><b>Аэробика 5 человек</b><br>юноши и девушки<br>юниоры и юниорки<br>мужчины и женщины   |
| 17:30 | <b>Финальный тур</b><br>Чемпионат и Первенство СФО | <b>Степ-аэробика</b><br>мальчики и девочки<br>юноши и девушки<br>юниоры и юниорки   |
| 18:30 | <b>ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ ФИТНЕС ДИСЦИПЛИНЫ</b>     |   |
| 19:30 | <b>Отъезд делегаций</b>                            |   |

**22.03.2026 г. (воскресенье)**

|             |  |  |
|-------------|--|--|
| 9:00        | Выдача аккредитаций руководителям команд.  |  |
| 9:00-10:00  | Регистрация Хип-хоп дисциплины - Чемпионат и Первенство СФО соревнования ФФАР. Комиссия по допуску участников, прием документов мандатной комиссией. |  |
| 10.00-10.20 | Брифинг судей Соревнования ФФАР  |  |
| 10:00-10.15 | <b>Опробование площадки</b><br>Соревнования ФФАР   | <b>Хип-Хоп Большая группа</b><br>юноши и девушки<br>юниоры и юниорки<br>сеньоры  |
| 10:15-10:50 | <b>ПОЛУФИНАЛЬНЫЙ ТУР</b><br>Соревнования ФФАР  | <b>Хип-Хоп Большая группа</b><br>юноши и девушки<br>юниоры и юниорки<br>сеньоры  |
| 10:50-11:10 | Брифинг судей Соревнования ФФАР  |  |
| 11:00-11:10 | <b>Опробование площадки</b><br>Чемпионат и Первенство СФО  | <b>Хип-Хоп</b><br>юноши и девушки<br>юниоры и юниорки<br>мужчины и женщины<br><b>Хип-Хоп Большая группа</b><br>мужчины и женщины |

|             |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
| 11:10-11:35 | <b><u>ПОЛУФИНАЛЬНЫЙ ТУР</u></b><br>Чемпионата Первенство СФО   | <b>Хип-Хоп</b><br>юноши и девушки<br>юниоры и юниорки<br>мужчины и женщины   |  |
| 11:35-12:10 | <b><u>ФИНАЛЬНЫЙ ТУР</u></b><br>Соревнования ФФАР   | <b>Хип-Хоп Большая группа</b><br>юноши и девушки<br>юниоры и юниорки<br>сеньоры  |  |
| 12:10-12:30 | Брифинг судей Чемпионат и Первенство России - хип-хоп юниоры и юниорки, юноши и девушки, мужчины и женщины, хип-хоп большая группа мужчины и женщины |  |  |
| 12:30-13:00 | <b><u>ФИНАЛЬНЫЙ ТУР</u></b><br>Чемпионат и Первенство СФО  | <b>Хип-Хоп</b><br>юноши и девушки<br>юниоры и юниорки<br>мужчины и женщины<br><b>Хип-Хоп Большая группа</b><br>мужчины и женщины |  |
| 13:00-13:30 | Соревнования ФФАР<br>Хип-хоп батлы   | 7-13<br>12+  |  |
| 13:30-14:30 | <b>ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ И ЗАКРЫТИЯ ЧЕМПИОНАТА И ПЕРВЕНСТВА СФО И СОРЕВНОВАНИЙ ФФАР ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ</b>   |  |  |

**В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ согласно регистрации!!!**