



Федерация
фитнес-аэробики
России

Всероссийские соревнования по фитнес-аэробике

1 Этап Кубка России

Соревнования ФФАР

11 - 15 мая 2026 г.

г. Санкт-Петербург, «НОВА АРЕНА»

Предварительная ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

11.05.2026 г. (понедельник)

	Приезд делегаций	
17:00-20:00	Регистрация участников – СТРОГО 1 представитель команды! Конференц зал гостиницы SVET проспект Просвещения, дом 83, стр. 1	ЭКР, СОРФФАР, ВС фитнес дисциплины

12.05.2026 г. (вторник)

08:00	Запуск на площадку. Вход строго по аккредитациям, полученным накануне.	
08:00-09:00	Регистрация по согласованию с главным судьей.	
9:30	Брифинг	
09:30-10:20	Опробование площадки ВС	Степ-аэробика кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет Аэробика кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет Аэробика (5 человек) кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет
10:20-13:10	<u>Отборочный тур</u> ВС	Степ-аэробика кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет Аэробика кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет Аэробика (5 человек) кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет
13:10	<u>Брифинг</u>	
14:00-15:00	ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ, ЭТАПА КУБКА РОССИИ, СОРЕВНОВАНИЙ ФФАР	
15:00-15:15	Опробование площадки ЭКР	Степ-аэробика взрослые (мужчины, женщины) 18 лет и старше Аэробика взрослые (мужчины, женщины) 18 лет и старше Аэробика (5 человек) взрослые (мужчины, женщины) 18 лет и старше
15:15-16:10	<u>Полуфинальный тур</u> ЭКР	Степ-аэробика взрослые (мужчины, женщины) 18 лет и старше Аэробика взрослые (мужчины, женщины) 18 лет и старше Аэробика (5 человек) взрослые (мужчины, женщины) 18 лет и старше

16:20-16:40	Опробование площадки ВС	Степ-аэробика дети 7-9 лет юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет Аэробика дети 7-9 лет юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет Аэробика (5 человек) дети 7-9 лет
16:40-17:00	Опробование площадки СОРФФАР	Степ-аэробика дети 7-9 лет кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет Аэробика дети 7-9 лет кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет взрослые (мужчины, женщины) 18 лет и старше Аэробика (5 человек) Кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет взрослые (мужчины, женщины) 18 лет и старше
17:00-19:55	<u>Полуфинальный тур</u> ВС	Степ-аэробика дети 7-9 лет кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет Аэробика дети 7-9 лет кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет Аэробика (5 человек) дети 7-9 лет кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет
20:00-21:00	<u>Полуфинальный тур</u> СОРФФАР	Степ-аэробика дети 7-9 лет кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет Аэробика дети 7-9 лет кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет Аэробика (5 человек) кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет взрослые (мужчины, женщины) 18 лет и старше
21:00	Судейский брифинг	
13.05.2026 г. (среда)		
07:00	Запуск на площадку.	
08:00-11:30	<u>Финальный тур</u> - ВС - ЭКР	Степ-аэробика дети 7-9 лет кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет взрослые (мужчины, женщины) 18 лет и старше Аэробика дети 7-9 лет кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет взрослые (мужчины, женщины) 18 лет и старше Аэробика (5 человек) дети 7-9 лет

		кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет взрослые (мужчины, женщины) 18 лет и старше
11:30-12.40	Финальный тур - СОРФФАР	Степ-аэробика дети 7-9 лет кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет Аэробика дети 7-9 лет кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет взрослые (мужчины, женщины) 18 лет и старше Аэробика (5 человек) кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет взрослые (мужчины, женщины) 18 лет и старше
13:00	ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ, 1 ЭТАПА КУБКА РОССИИ, ФЕСТИВАЛЯ в дисциплинах аэробики	
13:40	Брифинг (силовая аэробика)	
13.40-14.10	Опробование площадки - СОРФФАР	Силовая аэробика - соло дети 7-9 лет кадеты (юноши и девушки) 10 – 12 лет юниоры (юниоры и юниорки) 13 – 15 лет молодежь 16 – 18 лет взрослые (мужчины, женщины) 19 – 29 лет Силовая аэробика - дуэт кадеты (юноши и девушки) 10 – 12 лет юниоры (юниоры и юниорки) 13 – 15 лет взрослые (мужчины, женщины) 19 – 29 лет Силовая аэробика – малая группа дети 7-9 лет кадеты (юноши и девушки) 10 – 12 лет юниоры (юниоры и юниорки) 13 – 15 лет
14.10-15.30	Полуфинальный тур - СОРФФАР	Силовая аэробика - соло дети 7-10 лет кадеты (юноши и девушки) 10 – 12 лет юниорки 13 – 15 лет молодежь 16 – 18 лет Силовая аэробика - дуэт юниоры (юниоры и юниорки) 13 – 15 лет
15:30	Брифинг (сор ффар)	
15.30-16.00	Опробование площадки - СОРФФАР	Танцевальная аэробика – большая группа юноши и девушки мужчины, женщины Степ-аэробика – большая группа юноши и девушки Степ-аэробика дуэт мальчики и девочки юноши и девушки юниоры и юниорки мужчины и женщины Степ-аэробика малая группа мальчики и девочки юноши и девушки юниоры и юниорки мужчины и женщины
16:00-17:20	Полуфинальный тур - СОРФФАР	Танцевальная аэробика – большая группа юноши и девушки мужчины, женщины Степ-аэробика дуэт

		юноши и девушки юниоры и юниорки Степ-аэробика малая группа юноши и девушки
17:20	Судейский брифинг	
18:00-21:00	Регистрация участников – СТРОГО 1 представитель команды!	ЭКР, СОРФФАР, ВС дисциплины хип-хоп
18:00-20:00	Финальный тур - СОРФФАР	Танцевальная аэробика – большая группа юноши и девушки мужчины, женщины Степ-аэробика – большая группа юноши и девушки Степ-аэробика дуэт мальчики и девочки юноши и девушки юниоры и юниорки мужчины и женщины Степ-аэробика малая группа мальчики и девочки юноши и девушки юниоры и юниорки мужчины и женщины
20:00	ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ФФАР	
14.05.2026 г. (четверг)		
08:00	Запуск на площадку. Вход строго по аккредитациям, полученным накануне.	
09:00-11:00	Регистрация участников – СТРОГО 1 представитель команды!	ЭКР, СОРФФАР, ВС дисциплины хип-хоп
09:00 – 11:30	Финальный тур - СОРФФАР	Силовая аэробика - соло дети 7-9 лет кадеты (юноши и девушки) 10 – 12 лет юниоры (юниоры и юниорки) 13 – 15 лет молодежь 16 – 18 лет взрослые (мужчины, женщины) 19 – 29 лет Силовая аэробика - дуэт кадеты (юноши и девушки) 10 – 12 лет юниоры (юниоры и юниорки) 13 – 15 лет взрослые (мужчины, женщины) 19 – 29 лет Силовая аэробика – малая группа дети 7-9 лет кадеты (юноши и девушки) 10 – 12 лет юниоры (юниоры и юниорки) 13 – 15 лет
11:30	ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ СА соло, дуэты, малые группы	
12:00-12:15	Опробование площадки - ВС - ЭКР - СОРФФАР	Хип-хоп кадеты (юноши и девушки) 7 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 12 – 18 лет взрослые (мужчины, женщины) 16 лет и старше Хип-хоп – большая группа взрослые (мужчины, женщины) 16 лет и старше кадеты (юноши и девушки) 7 – 13 лет Хип-хоп дуэт сеньоры 35+ Хип-хоп малая группа кадеты (юноши и девушки) 7 – 13 лет
12:15–13:15	Полуфинальный тур - ВС - ЭКР	Хип-хоп кадеты (юноши и девушки) 7 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 12 – 18 лет взрослые (мужчины, женщины) 16 лет и старше

	- СОРФФАР	Хип-хоп – большая группа взрослые (мужчины, женщины) 16 лет и старше
13:15	Судейский брифинг	
14:00-15:30	Финальный тур - ВС - ЭКР - СОРФФАР	Хип-хоп кадеты (юноши и девушки) 7 – 13 лет юниоры (юниоры и юниорки) 12 – 18 лет взрослые (мужчины, женщины) 16 лет и старше Хип-хоп – большая группа взрослые (мужчины, женщины) 16 лет и старше кадеты (юноши и девушки) 7 – 13 лет Хип-хоп дуэт сеньоры 35+ Хип-хоп малая группа кадеты (юноши и девушки) 7 – 13 лет
15:30	ЦЕРЕМОНИЯ ЗАКРЫТИЯ И НАГРАЖДЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКИЙ СОРЕВНОВАНИЯ, 1 ЭТАПА КУБКА РОССИИ, ФЕСТИВАЛЯ дисциплины хип-хоп	
15.05.2026 г. (пятница) Отъезд команд		

