

Программа тренировок

Дата	9:45 – 11:00	11:30 – 13:00	16:00 – 17:30	18:00 – 19:30
Место	Универсальная спортивная арена			
	3 января 2026 года – 17:30 Церемония открытия			
3 января 2026			Мужчины: 53,58,64,71 кг, (самбо) 60, 66 кг - (дзюдо) Женщины: 50,54,59,65,72 кг (самбо) 48,52,57, 63, 70 кг (дзюдо) 5 х 4' – борьба в партере 5 х 5' – борьба стоя	Мужчины: 79 кг и тяжелее (самбо) 73 кг и тяжелее - (дзюдо) Женщины: 80, св.80 кг (самбо) 78, св.78 кг (дзюдо) 5 х 4' – борьба в партере 5 х 5' – борьба стоя
4 января 2026	Мужчины: 53,58,64,71 кг, (самбо) 60, 66 кг - (дзюдо) Женщины: 50,54,59,65,72 кг (самбо) 48,52,57, 63, 70 кг (дзюдо) 2 х 3' борьба в партере 6 х 5' борьба стоя	Мужчины: 79 кг и тяжелее (самбо) 73 кг и тяжелее - (дзюдо) Женщины: 80, св.80 кг (самбо) 78, св.78 кг (дзюдо) 2 х 3' борьба в партере 7 х 5' борьба стоя	Мужчины: 53,58,64,71 кг, (самбо) 60, 66 кг - (дзюдо) Женщины: 50,54,59,65,72 кг (самбо) 48,52,57, 63, 70 кг (дзюдо) 2 х 3' борьба в партере 7 х 5' борьба стоя	Мужчины: 79 кг и тяжелее (самбо) 73 кг и тяжелее - (дзюдо) Женщины: 80, св.80 кг (самбо) 78, св.78 кг (дзюдо) 2 х 3' борьба в партере 6 х 5' борьба стоя
5 января 2026	Мужчины: 79 кг и тяжелее (самбо) 73 кг и тяжелее - (дзюдо) Женщины: 80, св.80 кг (самбо) 78, св.78 кг (дзюдо) 2 х 3' борьба в партере 6 х 5' борьба стоя	Мужчины: 53,58,64,71 кг, (самбо) 60, 66 кг - (дзюдо) Женщины: 50,54,59,65,72 кг (самбо) 48,52,57, 63, 70 кг (дзюдо) 2 х 3' борьба в партере 7 х 5' борьба стоя	Мужчины: 79 кг и тяжелее (самбо) 73 кг и тяжелее - (дзюдо) Женщины: 80, св.80 кг (самбо) 78, св.78 кг (дзюдо) 2 х 3' борьба в партере 7 х 5' борьба стоя	Мужчины: 53,58,64,71 кг, (самбо) 60, 66 кг - (дзюдо) Женщины: 50,54,59,65,72 кг (самбо) 48,52,57, 63, 70 кг (дзюдо) 2 х 3' борьба в партере 6 х 5' борьба стоя
6 января 2026	Все мужчины: Все женщины: Начало в 10:30 2 х 3' борьба в партере 7 х 5' борьба стоя		Отъезд команд	

Программа тренировок может быть изменена из-за конечного числа участников.

Участники сбора проводят разминку самостоятельно, время начала тренировки – это время начала тренировочных поединков.