

Первенство России
по спортивной гимнастике среди юношей (12-13 лет), девушек (11-12 лет),
г. Пенза (дворец спорта «Буртасы») 21-26 марта 2022 года.
Программа 1 спортивного разряда

График соревнований

21 марта понедельник	Приезд делегаций, размещение, прохождение мандатной комиссии; Тренировки по свободному графику 9.00-19.00. 19:00 – организационное совещание представителей команд.
22 марта вторник	Разминка перед помостом в тренировочной зоне. Официальные тренировки на помосте (согласно жеребьевке) Юноши – 11.00-13.30 (по 25 мин. на виде) Дезинфекция и уборка зала – 13.30-14.00 Девушки 1 смена - 14.00-15.20 (по 20 мин. на виде) Девушки 2 смена - 15.20 – 16.40 (по 20 мин. на виде) Тренировки по свободному графику в тренировочной зоне: 9.00- 19.00
23 марта среда	Многоборье (обязательная программа) Общая разминка для всех смен в тренировочной зоне. Юноши Круговая разминка на помосте - 10.00-11.00 (по 10 мин. на виде) Соревнования – 11.00-13.30 Дезинфекция и уборка зала – 13.30 – 14.00 Девушки 1 смена Круговая разминка на помосте 14.00- 14.32 (по 8 мин. на виде) Соревнования –14.40 - 16.00 Девушки 2 смена Круговая разминка на помосте 16.00 – 16.32 (по 8 мин. на виде) Соревнования – 16.40 – 18.00 Тренировки по свободному графику в тренировочной зоне: 9.00- 19.00

24 марта четверг	Многоборье (произвольная программа) Порядок выступления спортсменов по результатам соревнований 23 марта. Общая разминка для всех смен в тренировочной зоне. Юноши Круговая разминка на помосте - 10.00-11.00 (по 10 мин. на виде) Соревнования – 11.00-13.30 Дезинфекция и уборка зала – 13.30 – 14.00 Девушки 1 смена Круговая разминка на помосте 14.00- 14.40 Соревнования –14.40 - 16.10 Девушки 2 смена Круговая разминка на помосте 16.10 – 16.50 Соревнования – 16.50 – 18.20 Тренировки по свободному графику в тренировочной зоне: 9.00- 19.00 Награждение победителей и призёров в «многоборье».
25 марта пятница	Финальные соревнования в отдельных дисциплинах (обязательная программа) Вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина, разновысокие брусья, бревно Юноши, девушки Разминка финалистов на помосте - 10.00-11.00 Соревнования – 11.00-14.00 Тренировки по свободному графику в тренировочной зоне: 9.00- 18.00

26 марта суббота	Финальные соревнования в отдельных дисциплинах (произвольная программа) Вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина, разновысокие брусья, бревно Разминка финалистов на помосте - 10.00-11.00 Соревнования – 11.00-14.00 Награждение победителей и призёров в отдельных дисциплинах
---	--

Федерация спортивной гимнастики России