

Всероссийские соревнования «Олимпийские надежды» по спортивной гимнастике г. Пенза 01- 06 декабря 2023 года (ЕКП №253, часть I).
Юноши 11 лет, девушки 10 лет (2 спортивный разряд)

График соревнований

01 декабря пятница	День приезда, комиссия по допуску участников, совещание представителей, тренировки 10.00-20.00
02 декабря суббота	Официальные тренировки на помосте (согласно жеребьёвке). 25 мин. на виде. По 8 человек на виде. Общая разминка в зале 8.00-9.00 (за ширмой) Юноши 1 смена - 09.00 - 11.30 2 смена - 11.30 - 14.00 Девушки 1 смена - 09.00 – 10.40 2 смена - 11.30 – 13.10 3 смена - 14.00 – 15.40 Парад открытия - 16.00-16.30 (в нижнем зале) Девушки 4 смена – 16.30 – 18.10
03 декабря воскресенье	Обязательная программа Порядок выступления согласно жеребьёвке. По 8 человек на виде. Разминка перед помостом в разминочной зоне Общая разминка в зале – 8.00-9.00 Юноши 1 смена - 09.00 – 11.30 2 смена - 11.30 – 14.00 Девушки 1 смена - 09.00 - 10.40 2 смена - 11.30 - 13.10 3 смена - 14.30 - 16.10 4 смена - 16.10 - 17.50
04 декабря понедельник	Произвольная программа Порядок выступления спортсменов, как по обязательной программе. Порядок выступления согласно жеребьёвке. По 8 человек на виде. Разминка перед помостом в разминочной зоне Общая разминка в зале – 8.00-9.00 Юноши 1 смена - 09.00 – 11.30 2 смена - 11.30 – 14.00 Девушки 1 смена - 09.00 - 10.40 2 смена - 11.30 - 13.10 3 смена – 14.30 - 16.10 4 смена – 16.10 - 17.50 Награждение победителей и призеров в многоборье - 18.00-18.20
05 декабря вторник	Финальные соревнования в отдельных дисциплинах Разминка на помосте для финалистов – 10.00 – 12.00 Соревнования – 12.00 – 15.00 Награждение победителей и призёров в многоборье и отдельных дисциплинах 15.00-15.30
06 декабря среда	Соревнования ОФП, СФП Соревнования -09.00 – 15.00 Награждение победителей и призёров по ОФП и СФП – 15.00-15.30