

Личный Кубок России по спортивной гимнастике 2019 года

21 – 27 августа, г. Пенза, Дворец спорта «Буртасы»

График соревнований и тренировок

21 августа среда	<p>Приезд делегаций, размещение, прохождение мандатной комиссии. Тренировки по свободному графику.</p> <p>19:00 - организационное совещание представителей, тренеров и судей.</p>
22 августа четверг	<p><b><u>Женщины, мужчины</u></b> – тренировки в тренировочных залах и на помосте согласно расписания.</p> <p>Официальная тренировка на помосте <u>женщин</u> (согласно жеребьевке ФСГР):</p> <p><b>Женщины – 3 смены (4 сн. х 20 мин. = 1 час 20 мин.):</b></p> <p>09:30 – 10:50 – 1 смена; 10:50 – 12:10 – 2 смена; 12:10 – 13:30 – 3 смена;</p> <p>Официальная тренировка на помосте <u>мужчин</u> (согласно жеребьевке ФСГР):</p> <p><b>Мужчины – 2 смены (6 сн. х 15 мин. = 1 час 30 мин.):</b></p> <p>15:00 – 16:30 – 1 смена; 16:30 – 18:00 – 2 смена;</p>
23 августа пятница	<p><b><u>Женщины, мужчины</u></b> – тренировки в тренировочных залах согласно расписания.</p> <p><b><u>Женщины – 3 смены:</u></b></p> <p>Совещание судей за 1 час до начала соревнований. Квалификационные соревнования С I (для финала по многоборью С II и финалов на отдельных видах С III).</p> <p>Порядок прохождения команд по сменам:</p> <p>09:30 – 11:00 – 1 смена; 11:00 – 12:30 – 2 смена; 12:30 – 14:00 – 3 смена. По окончании 3 смены – <u>открытие соревнований</u>.</p>



	<p><b><u>Мужчины – 2 смены:</u></b></p> <p>Совещание судей за 1 час до начала соревнований.</p> <p>Квалификационные соревнования С I (для финала по многоборью С II и финалов на отдельных видах С III).</p> <p>Порядок прохождения команд по сменам:</p> <p>15:00 – 17:00 – 1 смена; 17:00 – 19:00 – 2 смена.</p>
24 августа суббота	<p><b><u>Женщины, мужчины</u></b> – тренировки в тренировочных залах согласно расписания.</p> <p><b><u>Женщины – финал соревнований по многоборью С II.</u></b></p> <p>Совещание судей за 1 час до начала соревнований.</p> <p>16:00 – 16:50 – разминка финалистов С II на помосте. 17:00 – 18:30 – соревнования по многоборью.</p> <p>Награждение победителей финальных соревнований по многоборью С I + С II.</p>
25 августа воскресенье	<p>09:00 – 12:00 – женщины, мужчины – тренировки в тренировочных залах согласно расписания.</p> <p><b><u>Мужчины и женщины</u></b> – совещание тренеров, судей и представителей.</p> <p><b><u>Мужчины – финал соревнований по многоборью С II.</u></b></p> <p>Совещание судей за 1 час до начала соревнований.</p> <p>14:00 – 14:50 – разминка финалистов С II на помосте. 15:00 – 17:00 – соревнований по многоборью.</p> <p>Награждение победителей финальных соревнований по многоборью С I + С II.</p>
26 августа понедельник	<p>Совещание судей за 1 час до начала соревнований.</p> <p><b><u>Мужчины, женщины</u></b></p> <p>12:00 – 13:00 – разминка в тренировочных залах. 13:00 – 13:50 – тренировка финалистов 1-го дня соревнований на помосте.</p>



	<p>14:00 – 17:00 – финальные соревнования на отдельных видах многоборья С III:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мужчины – вольные упражнения, конь-махи, кольца;</li> <li>• Женщины – опорный прыжок, брусья.</li> </ul> <p>Награждение победителей на отдельных видах многоборья С III.</p>
27 августа вторник	<p>Совещание судей за 1 час до начала соревнований.</p> <p><b><u>Мужчины, женщины</u></b></p> <p>12:00 – 13:00 – разминка в тренировочных залах.</p> <p>13:00 – 13:50 – тренировка финалистов 2-го дня соревнований на помосте.</p> <p>14:00 – 17:00 – финальные соревнования на отдельных видах многоборья С III:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мужчины – опорный прыжок, брусья, перекладина;</li> <li>• Женщины – бревно, вольные упражнения.</li> </ul> <p>Награждение победителей на отдельных видах многоборья С III.</p> <p>Отъезд делегаций.</p>

Федерация спортивной гимнастики России