

**Чемпионат России по спортивной гимнастике 2019 года
04 – 10 марта, г. Пенза, Дворец спорта «Буртасы»**

**График соревнований и
тренировок**

04 марта понедельник	Приезд делегаций, размещение, прохождение мандатной комиссии. Тренировки по свободному графику. 19:00 - организационное совещание представителей команд, тренеров и судей.
05 марта вторник	<u>Женщины, мужчины</u> – тренировки в тренировочных залах и на помосте согласно расписания. Официальная тренировка на помосте <u>женщин в составах команд</u> (согласно жеребьевке ФСГР): 10:00 – Совещание судей соревнований женщин. Женщины – 3 смены (4 сн. х 20 мин. = 1 час 20 мин.): 09:30 – 10:50 – 1 смена; 10:50 – 12:10 – 2 смена; 12:10 – 13:30 – 3 смена; Официальная тренировка на помосте <u>мужчин в составах команд</u> (согласно жеребьевке ФСГР): 11:00 – Совещание судей соревнований мужчин. Мужчины – 2 смены (6 сн. х 20 мин. = 2 часа): 15:00 – 17:00 – 1 смена; 17:00 – 19:00 – 2 смена;

06 марта среда	<u>Женщины, мужчины</u> – тренировки в тренировочных залах согласно расписания. <u>Женщины – 3 смены:</u> Квалификационные соревнования С I (для финала по многоборью С II, финалов на отдельных видах С III) и финалы командных соревнований С IV. 08:45 – Совещание судей соревнований женщин.	
	Разминка женщин на тренировочном помосте в спортивном зале:	Порядок прохождения команд по сменам на соревновательном помосте:
	8:30 – 09:25 – 1 смена; 10:00 – 10:55 – 2 смена; 11:30 – 12:25 – 3 смена.	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> <u>Мужчины – 2 смены:</u> Квалификационные соревнования С I (для финала по многоборью С II, финалов на отдельных видах С III) и финал командных соревнований С IV. 14:00 – Совещание судей соревнований мужчин.	
	Разминка мужчин на тренировочном помосте в спортивном зале:	Порядок прохождения команд по сменам на соревновательном помосте:
	14:00 – 14:55 – 1 смена; 16:00 – 16:55 – 2 смена.	15:00 – 17:00 – 1 смена; 17:00 – 19:00 – 2 смена.
	Награждение победителей командного первенства женщин и мужчин.	

07 марта четверг	<u>Женщины, мужчины</u> – тренировки в тренировочных залах согласно расписания. <u>Женщины – финал соревнований по многоборью С II.</u> 16:00 – Совещание судей соревнований женщин. 16:00 – 16:50 – разминка финалистов С II на помосте. 17:00 – 18:30 – соревнования по многоборью. Награждение победителей финальных соревнований по многоборью С I + С II.
08 марта пятница	09:00 – 12:00 – женщины, мужчины – тренировки в тренировочных залах согласно расписания. <u>Мужчины и женщины</u> – совещание тренеров, судей и представителей команд. <u>Мужчины – финал соревнований по многоборью С II.</u> 14:00 – Совещание судей соревнований мужчин. 14:00 – 14:50 – разминка финалистов С II на помосте. 15:00 – 17:00 – соревнований по многоборью. Награждение победителей финальных соревнований по многоборью С I + С II.

