

Кубок России по спортивной гимнастике 2019 года
21 – 27 августа, г. Пенза, Дворец спорта «Буртасы»

График соревнований и тренировок

21 августа среда	Приезд делегаций, размещение, прохождение мандатной комиссии. Тренировки по свободному графику. 19:00 - организационное совещание представителей, тренеров и судей.
22 августа четверг	<u>Женщины, мужчины</u> – тренировки в тренировочных залах и на помосте согласно расписания. Официальная тренировка на помосте <u>женщин</u> (согласно жеребьевке ФСГР): 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</u> (согласно жеребьевке ФСГР): Мужчины – 2 смены (6 сн. х 15 мин. = 1 час 30 мин.): 15:00 – 16:30 – 1 смена; 16:30 – 18:00 – 2 смена;
23 августа пятница	<u>Женщины, мужчины</u> – тренировки в тренировочных залах согласно расписания. <u>Женщины – 3 смены:</u> 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). Порядок прохождения команд по сменам: 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> 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). Порядок прохождения команд по сменам: 15:00 – 17:00 – 1 смена; 17:00 – 19:00 – 2 смена.
24 августа суббота	<u>Женщины, мужчины</u> – тренировки в тренировочных залах согласно расписания. <u>Женщины – финал соревнований по многоборью С II.</u> Совещание судей за 1 час до начала соревнований. 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.
25 августа воскресенье	09:00 – 12:00 – женщины, мужчины – тренировки в тренировочных залах согласно расписания. <u>Мужчины и женщины</u> – совещание тренеров, судей и представителей. <u>Мужчины – финал соревнований по многоборью С II.</u> Совещание судей за 1 час до начала соревнований. 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.
26 августа понедельник	Совещание судей за 1 час до начала соревнований. <u>Мужчины, женщины</u> 12:00 – 13:00 – разминка в тренировочных залах. 13:00 – 13:50 – тренировка финалистов 1-го дня соревнований на помосте.

	14:00 – 17:00 – финальные соревнования на отдельных видах многоборья С III: • Мужчины – вольные упражнения, конь-махи, кольца; • Женщины – опорный прыжок, брусья. Награждение победителей на отдельных видах многоборья С III.
27 августа вторник	Совещание судей за 1 час до начала соревнований. <u>Мужчины, женщины</u> 12:00 – 13:00 – разминка в тренировочных залах. 13:00 – 13:50 – тренировка финалистов 2-го дня соревнований на помосте. 14:00 – 17:00 – финальные соревнования на отдельных видах многоборья С III: • Мужчины – опорный прыжок, брусья, перекладина; • Женщины – бревно, вольные упражнения. Награждение победителей на отдельных видах многоборья С III. Отъезд делегаций.

Федерация спортивной гимнастики России