





Кубок России по спортивной гимнастике 2015 года
14-20 сентября, г. Пенза, Дворец спорта «Буртась»

График соревнований

14 сентября понедельник	Приезд делегаций, размещение, прохождение мандатной комиссии; Тренировки по свободному графику; 19:00 - организационное совещание представителей команд, тренеров и судей.
15 сентября вторник	Официальные тренировки на помосте в составах команд (согласно жеребьевке ФСГР): <u>Мужчины</u> - 2 потока: <u>1 поток</u> 08:30-09:00 – общая разминка на трен. помосте (верхний зал); 09:00 -11:30 - опробование снарядов (6 снарядов*25 мин); <u>2 поток</u> 11:00-11:30 – общая разминка на трен. помосте (верхний зал); 11:30 -14:00 - опробование снарядов (6 снарядов*25 мин); Открытие соревнований (по окончании 2 ^{го} потока) <u>Женщины</u> - 2 потока: <u>1 поток</u> 15:00-15:30 – общая разминка на трен. помосте (верхний зал); 15:30 -17:50 - опробование снарядов (4 снаряда*35 мин); <u>2 поток</u> 17:30-18:00 – общая разминка на трен. помосте (верхний зал); 18:00 -20:20 - опробование снарядов (4 снаряда*35 мин);
16 сентября среда	Квалификационные соревнования СИ (для финала личного первенства по многоборью СИ и финалов на отдельных видах СИ) и финал командных соревнований СИV : <u>Мужчины</u> - 2 потока: <u>1 поток</u> 08:30-09:00 – общая разминка на трен. помосте (верхний зал);

	<p>09:00-10:00 - разминка на соревн. помосте (6 снарядов*10мин);</p> <p>10:00 -12:00 - соревнования <i>CI/CIV</i>;</p> <p><u>2 поток</u></p> <p>11:30-12:00 – общая разминка на трен. помосте (верхний зал);</p> <p>12:00-13:00 - разминка на соревн. помосте (6 снарядов*10мин);</p> <p>13:00 -15:00 - соревнования <i>CI/CIV</i>;</p> <p>Награждение победителей командных соревнований мужчин <i>CIV</i>.</p> <p><u>Женщины</u> - 2 потока:</p> <p><u>1 поток</u></p> <p>15:00-15:30 – общая разминка на трен. помосте (верхний зал);</p> <p>15:30-16:30 - разминка на соревн. помосте (4 снаряда*15мин);</p> <p>16:30 -17:50 - соревнования <i>CI/CIV</i>;</p> <p><u>2 поток</u></p> <p>17:30-18:00 – общая разминка на трен. помосте (верхний зал);</p> <p>18:00-19:00 - разминка на соревн. помосте (4 снаряда*15мин);</p> <p>19:00 -20:20 - соревнования <i>CI/CIV</i>;</p> <p>Награждение победителей командных соревнований женщин <i>CIV</i>.</p>
<p>17 сентября четверг</p>	<p><u>Мужчины и женщины</u> - совещание тренеров, судей и представителей команд (в первой половине дня по согласованию с графиком тренировок).</p> <p><u>Женщины</u></p> <p>17:30-18:00 – общая разминка на трен. помосте (верхний зал);</p> <p>18:00-19:00 - разминка на соревн. помосте (4 снаряда*15мин);</p> <p>19:00-20:20 - финал соревнований по многоборью <i>СИ</i>.</p> <p>Награждение победителей финальных соревнований личного первенства по многоборью <i>СИ</i> у женщин.</p>

<p>18 сентября пятница</p>	<p><u>Мужчины</u></p> <p>11:30-12:00 – общая разминка на трен. помосте (<i>верхний зал</i>); 12:00-13:00 - разминка на соревн. помосте (<i>6 снарядов*10 мин.</i>); 13:00-15:00 - финал соревнований по многоборью СИ.</p> <p>Награждение победителей финальных соревнований личного первенства по многоборью СИ у мужчин.</p>
<p>19 сентября суббота</p>	<p> <u>Мужчины</u>,  <u>женщины</u></p> <p>10:30-11:00 – общая разминка на трен. помосте (<i>верхний зал</i>); 11:00-11:55 - разминка на соревновательном помосте; 12:00-14:00 - финальные соревнования на отдельных видах многоборья СИИ (<i>на в/у : 4 чел.*2мин.- соревнования;</i> 4 чел.*2мин.- соревнования):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мужчины - вольные упражнения, конь-махи, кольца; • Женщины - опорный прыжок, брусья. <p>Награждение победителей на отдельных видах многоборья СИИ.</p>
<p>20 сентября воскресенье</p>	<p> <u>Мужчины</u>,  <u>женщины</u></p> <p>10:30-11:00 – общая разминка на трен. помосте (<i>верхний зал</i>); 11:00-11:55 - разминка на соревновательном помосте; 12:00-14:00 - финальные соревнования на отдельных видах многоборья СИИ (<i>на в/у : 4 чел.*2мин.- соревнования;</i> 4 чел.*2мин.- соревнования):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мужчины - опорный прыжок, брусья, перекладина; • Женщины - бревно, вольные упражнения. <p>Награждение победителей на отдельных видах многоборья СИИ.</p> <p>Отъезд делегаций.</p>



Федерация спортивной гимнастики России

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА