

Первенство России
по спортивной гимнастике среди юниорок (14-15 лет), юниорок (13 лет),
девушек (11-12 лет) г. Пенза 29 марта по 04 апреля 2021 года.
Дворец спорта «Буртасы»

График соревнований

29 марта понедельник	Приезд делегаций, размещение, прохождение мандатной комиссии и формирование команд по регионам; Тренировки по свободному графику. 19:00 – организационное совещание представителей команд (<i>без тренеров и судей</i>).
30 марта вторник	Разминка перед помостом в тренировочной зоне. Официальные тренировки на помосте (согласно жеребьевке) Девушки (11-12 лет, 1 р-д) 1 смена - 10.00-11.20 (по 20 мин. на виде) Дезинфекция зала – 11.20-11.40 Девушки (11-12 лет, 1 р-д) 2 смена – 11.40 – 13.00 (по 20 мин. на виде) Дезинфекция зала - 13.00-13.20 Юниорки (13 лет, КМС) 3 смена– 13.20 – 15.00 (по 25 мин. на виде) Дезинфекция зала – 15.00-15.20. Юниорки (14-15 лет, МС) 4 смена – 15.20 – 16.40 (по 20 мин. на виде) Дезинфекция зала 16.40 – 17.00 Юниорки (14-15 лет, МС) 5 смена - 17.00 – 18.20 (по 20 мин. на виде)
31 марта среда	Тренировки по свободному графику в тренировочной зоне: Квалификационные соревнования (для финала в многоборье, финалов в отдельных дисциплинах) Общая разминка для всех смен в тренировочной зоне. Юниорки (13 лет, КМС) 1 смена Круговая разминка на помосте 10.10-10.58 (по 12 мин. на виде) Соревнования – 11.00-13.00 Дезинфекция зала – 13.00-13.20 Юниорки (14-15 лет, МС) 2 смена Круговая разминка на помосте 13.20- 14.00 (по 10 мин. на виде) Соревнования –14.00 - 15.30 Дезинфекция зала – 15.30 – 15.50 Юниорки (14-15 лет, МС) 3 смена Круговая разминка на помосте 15.50 – 16.30 (по 10 мин. на виде) Соревнования – 16.30 – 18.00

<p>01 апреля четверг</p>	<p>Квалификационные соревнования (для финала в многоборье, финалов в отдельных дисциплинах) Общая разминка для всех смен в тренировочной зоне. Девушки (11-12 лет, 1 р-д) 1 смена Круговая разминка на помосте - 10.20-11.00 (по 10 мин. на виде) Соревнования – 11.00-12.30 Дезинфекция зала – 12.30 – 12.50 Девушки (11-12 лет, 1 р-д) 2 смена Круговая разминка на помосте - 12.50 – 13.30 (по 10 мин. на виде) Соревнования – 13.30-15.00 Дезинфекция зала – 15.00-15.20 Финальные соревнования в многоборье Юниорки (13 лет, КМС) 3 смена Круговая разминка на помосте – 15.20-16.08 (по 12 мин. на виде) Соревнования – 16.10 -18.00 Награждение победителей и призёров в многоборье среди юниорок (13 лет, КМС) -18.00-18.30 Тренировки по свободному графику в тренировочной зоне</p>
<p>02 апреля пятница</p>	<p>Финальные соревнования в многоборье Общая разминка для всех смен в тренировочной зоне Девушки (11-12 лет, 1 р-д) 1 смена Круговая разминка на помосте – 8.20 - 9.00 (по 10 мин. на виде) Соревнования – 9.00 -10.30 Дезинфекция зала – 10.30-10.50 Девушки (11-12 лет, 1 р-д) 2 смена Круговая разминка на помосте – 10.50-11.30 (по 10 мин. на виде) Соревнования – 11.30-13.00 Дезинфекция зала – 13.00-13.20 Юниорки (14-15 лет, МС) 3 смена Круговая разминка на помосте – 13.20-14.00 (по 10 мин. на виде) Соревнования – 14.00-15.30 Дезинфекция зала – 15.30-15.50 Юниорки (14-15 лет, МС) 4 смена Круговая разминка на помосте – 15.50-16.30 (по 10 мин. на виде) Соревнования – 16.30 – 18.00 Награждение победителей и призёров – 18.00-18.30</p>

<p>03 апреля суббота</p>	<p>Общая разминка для всех смен в тренировочной зоне Финальные соревнования в отдельных дисциплинах (2 вида): юниорки (14-15 лет, МС) – оп. прыжок, р/брусья; юниорки (13 лет, КМС) – р/брусья, бревно; девушки (11-12 лет, 1 р-д) – бревно, в/упр. Разминка финалистов на помосте - 13:00 – 14:00 Соревнования - 14.00 – 15.30 Награждение победителей и призёров – 15.30-16.00 Тренировки в тренировочной зоне по свободному графику.</p>
<p>04 апреля воскресенье</p>	<p>Общая разминка в тренировочной зоне Финальные соревнования в отдельных дисциплинах юниорки (14-15 лет, МС) - бревно, в/упр.; юниорки (13 лет, КМС) – в/упр., оп. прыжок; девушки (11-12 лет, 1 р-д) – оп. прыжок, р/брусья. Разминка финалистов на помосте - 9:00 – 10:00 Соревнования - 10.00 – 11.30 Награждение победителей и призёров – 11.30-12.00 Отъезд делегаций.</p>

Федерация спортивной гимнастики России