**График**

**проведения регионального турнира по спортивной гимнастике на призы Олимпийского чемпиона Евгения Подгорного и**

**серебряного призера Олимпийских игр Ивана Стретовича,**

**посвященного 85-летию образования Новосибирской области**

**Место проведения:** ГАУ НСО «Центр подготовки по спортивной гимнастике Евгения Подгорного» по адресу: г. Новосибирск, ул. Георгия Колонды, 5.

**05 октября 2022 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** |  |
|  | Приезд делегаций, размещение, прохождение мандатной комиссии.  Тренировки по свободному графику. |
| 18.00 | Организационное совещание тренеров, представителей и судей. |

**06 октября 2022 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** |  |
| 08.00-08.30 | Общая разминка в тренировочной зоне |
| 08.30-11.00 | Официальная тренировка на помосте: (по 30 минут на снаряд. 4-5 человек по 15 минут)  Девушки - программа I спортивного разряда  Юниорки - программа КМС |
| 10.30-11.00 | Общая разминка в тренировочной зоне |
| 11.00-13.30 | Официальная тренировка на помосте: (по 30 минут на снаряд. 4-5 человек по 15 минут)  Юниорки - МС  Женщины - МС |
| 13.30-14.00 | Общая разминка в тренировочной зоне |
| 14.00-15.30 | Официальная тренировка на помосте:  Юноши - I спортивного разряда  Юниоры - КМС |
| 15.00-15.30 | Общая разминка в тренировочной зоне |
| 15.30-17.00 | Официальная тренировка на помосте:  Юниоры - МС  Мужчины - МС |
| 19.00 | Церемония открытия соревнований |

**07 октября 2022 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** |  |
| 08.00-08.30 | Общая разминка в тренировочной зоне 1-го потока |
| 08.30-09.10 | Круговая разминка на помосте 1-го потока  (по 8 минут на команду. 4 минуты+ 4 минуты) |
| 09.10-11.30 | Соревнования 1-го потока:  Девушки- программа I спортивного разряда  Юниорки- программа КМС |
| 11.00-11.30 | Общая разминка в тренировочной зоне 2-го потока  (по 8 минут на команду. 4 минуты+ 4 минуты) |
| 11.30-12.10 | Круговая разминка на помосте 2-го потока |
| 12.10-14.30 | Соревнования 2-го потока:  Юниорки - МС  Женщины - МС |
| 14.30-15.00 | Награждение победителей и призеров соревнований  1-го и 2-го потока |
| 14.30-15.00 | Общая разминка в тренировочной зоне 1-го потока |
| 15.00-15.30 | Круговая разминка на помосте 1-го потока |
| 15.30-18.00 | Соревнования 1-го потока:  Юноши - I спортивного разряда  Юниоры - КМС |
| 17.30-18.00 | Общая разминка в тренировочной зоне 2-го потока |
| 18.00-18.30 | Круговая разминка на помосте 2-го потока |
| 18.30-21.00 | Соревнования 2-го потока:  Юниоры - МС  Мужчины - МС |
| 21.00-21.30 | Награждение победителей и призеров соревнований  1-го и 2-го потока |

**08 октября 2022 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | Юноши, юниоры, мужчины | Девушки, юниорки, женщины |
| 09.00-10.00 | Общая разминка на помосте |  |
| 10.00-15.30 | Соревнования в отдельных видах многоборья |  |
| 1 снаряд | Программа МС (мужчины) - вольные упражнения |  |
| Программа МС (юниоры) -  конь-махи |  |
| Программа КМС- кольца |  |
| Программа I спортивного разряда - опорный прыжок |  |
| 2 снаряд | Программа МС (мужчины) -  конь-махи | Программа МС (женщины) - опорный прыжок |
| Программа МС (юниоры) - кольца | Программа МС (юниорки) - разновысокие брусья |
| Программа КМС - опорный прыжок | Программа КМС - бревно |
| Программа I спортивного разряда - параллельные брусья | Программа I спортивного разряда -  вольные упражнения |
| 3 снаряд | Программа МС (мужчины) - кольца | Программа МС (женщины) - разновысокие брусья |
| Программа МС (юниоры) - опорный прыжок | Программа МС (юниорки) - бревно |
| Программа КМС - параллельные брусья | Программа КМС- вольные упражнения |
| Программа I спортивного разряда - перекладина | Программа I спортивного разряда - опорный прыжок |
| Награждение победителей и призеров соревнований | | |
| 4 снаряд | Программа МС (мужчины) - опорный прыжок | Программа МС (женщины) - бревно |
| Программа МС (юниоры) - параллельные брусья | Программа МС (юниорки) - вольные упражнения |
| Программа КМС - перекладина | Программа КМС- опорный прыжок |
| Программа I спортивного разряда- вольные упражнения | Программа I спортивного разряда - разновысокие брусья |
| 5 снаряд | Программа МС (мужчины) - параллельные брусья | Программа МС (женщины) - вольные упражнения |
| Программа МС (юниоры) - перекладина | Программа МС (юниорки) - опорный прыжок |
| Программа КМС - вольные упражнения | Программа КМС - разновысокие брусья |
| Программа I спортивного разряда - конь-махи | Программа I спортивного разряда - бревно |
| 6 снаряд | Программа МС (мужчины) - перекладина |  |
| Программа МС (юниоры) - вольные упражнения |  |
| Программа КМС - конь-махи |  |
| Программа I спортивного разряда - кольца |  |
| Награждение победителей и призеров соревнований | | |