

РЕГЛАМЕНТ

проведения Открытого тренировочного сбора по дзюдо среди мужчин и женщин.

Место и сроки проведения.

Тренировочное мероприятие проводится с **17 по 21 августа 2020 г.**

В ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта в Новом комплексе (1200 м2. на 6-ти татами) по адресу: г. Москва, улица Академика Виноградова, дом 4Б. Вход через Новый комплекс. Проезд от станций метро Теплый Стан, Тропарево или Юго-Западная до остановки "Клуб Самбо-70". Проезд на автобусах номер: 144, 281, 227, 553, 388.

Регистрация участников ТМ проводится с 12:00 до 16:00

Программа тренировок

Дата	11:00-13:00	17:00-19:00
17 августа (понедельник)	Прибытие команд Регистрация до 16:00	Мужчины: Женщины: 4 x 4' – борьба в партере 5 x 5' – борьба стоя
18 августа (вторник)	Мужчины: Женщины: 3 x 4' – борьба в партере 6 x 5' – борьба стоя	Мужчины: Женщины: 2 x 4' – борьба в партере 7x 4+1' – борьба стоя
19 августа (среда)	Мужчины: Женщины: 4 x 4' – борьба в партере 5 x 5' – борьба стоя	Отдых
20 августа (четверг)	Мужчины: Женщины: 4 x 4' – борьба в партере 5 x 5' – борьба стоя	Мужчины: Женщины: 2 x 4' – борьба в партере 7 x 4+1' – борьба стоя
21 августа (пятница)	Мужчины: Женщины: 3 x 4' – борьба в партере 6 x 5' – борьба стоя	Мужчины: Женщины: 4 x 4' – борьба в партере 5 x 5' – борьба стоя

Программа тренировок может быть изменена из-за конечного числа участников.

Участники сбора проводят разминку самостоятельно, время начала тренировки – это время начала тренировочных поединков.

**ПО ВОПРОСАМ УЧАСТИЯ И РАЗМЕЩЕНИЯ ОБРАЩАТЬСЯ:
+7 (965) 130-43-44 – Кабанов Дмитрий Борисович**