|  |  |
| --- | --- |
|  | **«Утверждаю»**  Президент ЛООО «Федерация тхэквондо»    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.А. Хлопков |

**Открытые тренировочные спарринги**

**среди младших юношей и девушек 10-11 лет**

**1. Цели**

Популяризация и развитие тхэквондо, пропаганда здорового образа жизни, приобщение детей к виду спорта тхэквондо, знакомство с правилами проведения соревнований по тхэквондо.

**2. Сроки и место проведения**

|  |  |
| --- | --- |
| Зал соревнований: | г. Липецк, ул. Космонавтов д. 16 б (Дворец спорта «Молодежный»). |
| Даты проведения: | * 1. ноября 2025 г. |

**К участию в тренировочных спаррингах среди младших юношей и девушек 10-11 лет: допускаются спортсмены 2013-2014 г.р. (2013 г.р.-спортсмены не достигшие на момент начала соревнований 12-летнего возраста)**

**3. Регламент**

|  |  |
| --- | --- |
| Младшие юноши и девушки 10-11 лет  3 раунда по 1,0 мин.  (30 секунд перерыв) | М: 26, 28, 30, 33, 35, 38, 41, 45, 48, 48+  Ж: 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 41, 45, 45+ |

**4.Программа соревнований**

**21 ноября 2025 года (пятница)**

**12:00-18:00** Заезд команд, комиссия по допуску всех спортсменов

**14:00-16:00** Взвешивание участников 1го дня тренировочных спаррингов:

младшие юноши 10-11 лет весовые категории 26, 28, 30, 33, 35 кг;

младшие девушки 10-11 лет весовые категории 24, 26, 28, 30, 33 кг

**22 ноября 2025 года (суббота)**

**9:00** Начало тренировочных спаррингов

младшие юноши весовые категории 26, 28, 30, 33, 35 кг;

младшие девушки весовые категории 24, 26, 28, 30, 33 кг

**14:00-16:00** Взвешивание участников 2го дня тренировочных спаррингов:

младшие юноши 10-11 лет весовые категории 38, 41, 45, 48, 48+ кг;

младшие девушки 10-11 лет весовые категории 35, 38, 41, 45, 45+ кг.

**18:00-19:00** Награждение победителей и призеров

**23 ноября 2025 года (воскресенье)**

**9:00** Начало тренировочных спаррингов

младшие юноши 10-11 лет весовые категории 38, 41, 45, 48, 48+ кг;

младшие девушки 10-11 лет весовые категории 35, 38, 41, 45, 45+ кг.

**18:00-19:00** Награждение победителей и призеров

Для участия необходимо предоставить на каждого спортсмена на комиссию по допуску:

1. индивидуальную заявку с медицинским допуском;
2. свидетельство о рождении;
3. страховой полис о страховании от несчастных случаев на каждого участника на сумму не менее 10 000 рублей
4. согласие на обработку персональных данных.
5. согласие родителя (опекуна) на участие в тренировочных спаррингах.

**Предварительные заявки на участие в тренировочных спаррингах принимаются на эл. почту** [doroshenko-ekaterina@yandex.ru](mailto:doroshenko-ekaterina@yandex.ru) **до 07 ноября 2025 г.**