

**ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕГЛАМЕНТ
СОРЕВНОВАНИЙ КУБОК РОССИИ 2023 года**

г. Пенза 29.01 - 03.02.2023

29 января, воскресенье - День приезда, опробование снарядов

30 января, понедельник

8:30 - 9:45 - Общая разминка ежедневно

10:00	Предварительные	мужчины	трамплин 3 метра
12:30	Предварительные	женщины	вышка 10м синхрон
17:00	ФИНАЛ	мужчины	трамплин 3 метра
18:15	ФИНАЛ	женщины	вышка 10м синхрон
19:00	ФИНАЛ	МИКС	трамплин 3 метра

31 января, вторник

10:00	Предварительные	женщины	трамплин 3 метра
12:30	Предварительные	мужчины	вышка 10м синхрон
17:00	ФИНАЛ	женщины	трамплин 3 метра
18:15	ФИНАЛ	мужчины	вышка 10м синхрон
19:00	ФИНАЛ	МИКС	вышка 10 метров

01 февраля, среда

10:00	Предварительные	женщины	вышка 10 метров
11:30	Предварительные	мужчины	трамплин 3м синхрон
18:00	ФИНАЛ	женщины	вышка 10 метров
19:00	ФИНАЛ	мужчины	трамплин 3м синхрон

02 февраля, четверг

10:00	Предварительные	мужчины	вышка 10 метров
11:30	Предварительные	женщины	трамплин 3м синхрон
17:00	ФИНАЛ	мужчины	вышка 10 метров
18:30	ФИНАЛ	женщины	трамплин 3м синхрон

03 февраля, пятница

10:00	Предварительные	женщины	1 метр
13:00	Предварительные	мужчины	1 метр
17:00	ФИНАЛ	женщины	1 метр
18:00	ФИНАЛ	мужчины	1 метр