

**Кубок России по спортивной гимнастике 2022 года
04–10 июля, г. Калуга**

Дата	Мероприятия
1	2
04 июля Понедельник	<p>Приезд делегаций, размещение, прохождение мандатной комиссии. Тренировки на помосте по свободному графику.</p> <p>19:00 – организационное совещание с представителями регионов (без тренеров и судей).</p>
05 июля Вторник	<p>08:00 – 10:30 свободный график тренировок для всех (снаряды мужские) Официальные тренировки на помосте</p> <p>Мужчины 11:00 – 11:30 разминка на помосте 11:30 – 14:00 подиум тренинг</p> <p>14:00 – 15:30 замена перекладины на р/в брусья и колец, коня на бревно</p> <p>Женщины 16:00 – 16:30 разминка на помосте 16:30 – 19:00 подиум тренинг</p> <p>По окончании замена женских снарядов на мужские</p>
06 июля Среда	<p>08:00-10:30 свободный график тренировок для всех (снаряды мужские)</p> <p>Квалификационные соревнования мужчин.</p> <p>11:00 – 11:45 разминка на помосте 12:00 – 14:30 представление тематики дня, выход спортсменов и квалификационные соревнования</p> <p>По окончании - церемония открытия + представление тематики дня. Замена мужских снарядов на женские</p> <p>Квалификационные соревнования женщин</p> <p>16:30 – 17:20 разминка на помосте 17:30 – 19:00 представление тематики дня, выход спортсменов и квалификационные соревнования</p> <p>Замена женских снарядов на мужские сразу после окончания соревнований</p>
07 июля Четверг	<p>Аналитический разбор судейства квалификационных соревнований согласно новым правилам FIG: Судьи мужских соревнований – 10:00 – 13:00 (Андреев Д.В.) Судьи женских соревнований – 13:00 – 15:00 (Киряшова В.И.)</p> <p>Тренировки на помосте</p> <p>12:00 – 15:00 официальная тренировка, мужчины 15:00 – 16:00 замена мужских снарядов на женские 16:00 – 19:00 официальная тренировка, женщины</p>

1	2
<p>08 июля Пятница</p>	<p>08:00 – 10:30 свободный график тренировок (снаряды мужские)</p> <p><u>Финальные соревнования в многоборье мужчин</u></p> <p>11:00 – 11:50 разминка финалистов на помосте 11:50 – 12:00 представление тематики дня + выход спортсменов</p> <p>12:00 – 14:00 финальные соревнования в многоборье</p> <p>Церемония награждения (сразу по окончании) 14:30 – 15:30 – замена снарядов после церемонии награждения</p> <p>Финальные соревнования в многоборье женщин</p> <p>15:30 – 16:20 разминка финалистов на помосте</p> <p>16:30 – 18:00 финальные соревнования в многоборье</p> <p>Церемония награждения.</p> <p>Гала – представление от организаторов, чествование победителей Олимпиады в Токио.</p>
<p>*09 июля Суббота</p>	<p>Финальные соревнования в отдельных видах многоборья</p> <p>08:00 – 11:00 свободный график тренировок (снаряды 1-го дня финалов) 12:00 – 12:50 разминка финалистов на помосте</p> <p>13:00 – 16:00 финальные соревнования в отдельных дисциплинах</p> <p>Вольные упражнения. Мужчины 13:00 – 13:30 представление спортсменов и в/упр., мужчины Подготовка к награждению, разминка женщин на опорном прыжке (10 – 15 минут) Награждение мужчин – вольные упражнения</p> <p>Опорный прыжок. Женщины 13:30 – 14:00 представление финалисток и опорный прыжок, женщины Подготовка к награждению, разминка мужчин на коне – махи (10 – 15 минут) Награждение женщин – опорный прыжок.</p> <p>Конь. Мужчины. 14:00 – 14:30 представление спортсменов и конь – махи, мужчины Подготовка к награждению, разминка женщин на брусках (10 – 15 минут) Награждение мужчин – конь – махи.</p> <p>Разновысокие брусья. Женщины 14:30 – 15:10 представление спортсменок и р/в брусья, женщины Подготовка к награждению, разминка мужчин на кольцах (10 – 15 минут) Награждение женщин – р/в брусья.</p> <p>Кольца. Мужчины 15:10 – 15:40 представление спортсменов и кольца, мужчины Награждение мужчин – кольца.</p>

1	2
<p>*10 июля Воскресенье</p>	<p>Финальные соревнования в отдельных видах многоборья 08:00 – 11:00 свободный график тренировок (снаряды 2-го дня финалов) 12:00 – 12:50 разминка финалистов на помосте</p> <p>13:00 – 16:00 финальные соревнования в отдельных дисциплинах</p> <p>Опорный прыжок. Мужчины 13:00 – 13:30 представление спортсменов и опорный прыжок, мужчины Подготовка к награждению, разминка женщин на бревне (10 – 15 минут) Награждение мужчин – опорный прыжок.</p> <p>Бревно. Женщины 13:30 – 14:00 представление финалисток и бревно, женщины Подготовка к награждению, разминка мужчин на брусьях (10 – 15 минут) Награждение женщин – бревно.</p> <p>П/брусья. Мужчины. 14:00 – 14:40 представление спортсменов и брусья, мужчины Подготовка к награждению, разминка женщин на вольных упражнениях (10 – 15 минут) Награждение мужчин – брусья.</p> <p>Вольные упражнения. Женщины 14:40 – 15:10 представление спортсменов и в/упр., женщины Подготовка к награждению, разминка мужчин на перекладине (10 – 15 минут) Награждение женщины – вольные упражнения.</p> <p>Перекладина. Мужчины 15:10 – 15:40 представление спортсменов и перекладина, мужчины Награждение мужчин – перекладина</p> <p>Завершение Кубка России, отъезд делегаций.</p>

***9 и 10 июля**, помимо общей разминки на помосте перед началом соревнований, разрешается разминка на следующем виде многоборья в момент выступления финалистов на предыдущем виде.

Например: в момент выступления финалистов у мужчин в вольных упражнениях, допускается разминка для финалисток в опорном прыжке. Далее также, во время выступления финалисток в опорном прыжке, допускается разминка для финалистов на коне.

Федерация спортивной гимнастики России