**КУБОК МИРА WPF 2019**

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**24.08.2019**

**ПАУЭРЛИФТИНГ с ДК + ПАУЭРЛИФТИНГ без ДК**

**1 ПОМОСТ 2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |  | **присед** | | | |
| **10-00** | *ПЛ с ДК без экипировки* ВСЕ | 1 п. | 21 ч. | **10-00** | *ПЛ с ДК классический* ВСЕ + *ПЛ с ДК в экипировке ВСЕ* | 2 п. | 16 ч. |
| **10-50** | *ПЛ без ДК без экипировки* ВСЕ | 3 п. | 10 ч. | **10-50** | *ПЛ без ДК классический* +  *ПЛ без ДК в экипировке* ВСЕ. | 4 п. | 11 ч. |
| **жим** | | | | **жим** | | | |
| **11-40** | *ПЛ с ДК без экипировки* ВСЕ | 1 п. | 21 ч. | **11-40** | *ПЛ с ДК классический* ВСЕ + *ПЛ с ДК в экипировке ВСЕ* | 2 п. | 16 ч. |
| **12-30** | *ПЛ без ДК без экипировки* ВСЕ | 3 п. | 10 ч. | **12-30** | *ПЛ без ДК классический* +  *ПЛ без ДК в экипировке* ВСЕ. | 4 п. | 11 ч. |
| **тяга** | | | | **тяга** | | | |
| **13-10** | *ПЛ с ДК без экипировки* ВСЕ | 1 п. | 21 ч. | **13-10** | *ПЛ с ДК классический* ВСЕ + *ПЛ с ДК в экипировке ВСЕ* | 2 п. | 16 ч. |
| **14-00** | *ПЛ без ДК без экипировки* ВСЕ | 3 п. | 10 ч. |  | **14-00** | *ПЛ без ДК классический* +  *ПЛ без ДК в экипировке* ВСЕ. | 4 п. | 11 ч. |

**ЖИМ с ДК без экипировки**

**1 ПОМОСТ 2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14-40** | *Жим с ДК без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры) | 1 п. | 20 ч. |  | **14-40** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины ветераны(40-44) + ветераны (45-49) | 2 п. | 21 ч. |
| **15-30** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины ветераны (50-54) и старше. | 3 п. | 22 ч. | **15-30** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая (52 – 82,5 кг) | 4 п. | 16 ч. . |
| **16-20** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая (90 – 140+ кг) | 5 п. | 17 ч. |  |  |  |  |  |

**ЖИМ без ДК без экипировки**

**1 ПОМОСТ 2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **16-20** | *Жим без ДК без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры, ветераны)) | 6 п. | 21 ч. |
| **17-10** | *Жим без ДК без экипировки* мужчины Открытая | 7 п. | 16 ч. |  |  |  |  |

**ЖИМ в экипировке ВСЕ**

**1 ПОМОСТ 2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **17-10** | *Жим с ДК + без ДК в экипировке ВСЕ* | 8 п. | 11 ч. |

**СТАНОВАЯ ТЯГА c ДК**

**1 ПОМОСТ 2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18-00** | *Становая тяга с ДК без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры, ветераны) | 1 п. | 20 ч. |  | **18-00** | *Становая тяга с ДК без экипировки* мужчины Открытая + *Становая тяга с ДК в экипировке* ВСЕ. | 2 п. | 20 ч. |

**СТАНОВАЯ ТЯГА без ДК**

**1 ПОМОСТ 2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18-50** | *Становая тяга без ДК* женщины + мужчины (юноши, юниоры, ветераны) + *Становая тяга без ДК в экипировке* ВСЕ | 1 п. | 9 ч. |  | **18-50** | *Становая тяга без ДК* мужчины Открытая | 2п. | 13 ч. |

**Народный жим с ДК + без ДК**

**1 ПОМОСТ 2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **19-30** | *Народный жим с ДК ½ веса* ВСЕ + *Народный жим с ДК 1 вес* ВСЕ | 1 п. | 24 ч. |  | **19-30** | *Народный жим без ДК ½ веса* ВСЕ + *Народный жим без ДК 1 вес* ВСЕ | 2 п. | 16 ч. |