**ВСЕРОССИЙСКИЙ ТУРНИР PROДВИЖЕНИЕ 2020**

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**20.09.2020**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

**1 ПОМОСТ**

|  |
| --- |
| **присед** |
| **15-00** | *ПЛ без экипировки* м**ужчины** (юноши, юниоры, ветераны, Открытая) | 1 п. | 19 ч. |
| **15-50** | *ПЛ классический* ВСЕ + *ПЛ без экипировки* женщины + *ПЛ в экипировке ВСЕ* | 2 п. | 20 ч. |
| **жим** |
| **16-40** | *ПЛ без экипировки* м**ужчины** (юноши, юниоры, ветераны, Открытая) | 1 п. | 19 ч. |
| **17-30** | *ПЛ классический* ВСЕ + *ПЛ без экипировки* женщины + *ПЛ в экипировке ВСЕ* | 2 п. | 20 ч. |
| **тяга** |
| **18-20** | *ПЛ без экипировки* м**ужчины** (юноши, юниоры, ветераны, Открытая) | 1 п. | 19 ч. |
| **19-05** | *ПЛ классический* ВСЕ + *ПЛ без экипировки* женщины + *ПЛ в экипировке ВСЕ* | 2 п.  | 20 ч. |

**ЖИМ**

**2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15-00** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины (ветераны) | 3 п. | 16 ч. |
| **15-50** | *Жим с ДК без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры)  | 4 п. | 17 ч. |
| **16-40** |  *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая (56 – 110 кг) | 5 п. | 20 ч. |
| **17-30** |  *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая (125 – 140+ кг) + Жим в экипировке ВСЕ | 6 п.  | 13 ч.  |
| **18-20** | *Жим без ДК без экипировки* мужчины (ветераны) | 7 п. | 14 ч. |
| **19-05** | *Жим без ДК без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры, Открытая) | 8 п. | 15 ч. |

**1 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **20-00** |  Становая тяга ЭЛИТАРНЫЙ ПОТОК |  9 п. | 7 ч. |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

**1 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **20-50** | *Становая тяга с ДК* мужчины ВСЕ | 10 п.  | 18 ч. |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

**2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **20-50** | *Становая тяга с ДК* женщины ВСЕ + *Становая тяга без ДК*  ВСЕ | 11 п.  | 15 ч. |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

**2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **21-30** |  *Многоповторный жим ½ веса* ВСЕ + *Многоповторный жим 1 вес* ВСЕ |  12 п. | 27 ч. |