**ЧЕМПИОНАТ МИРА WPF 2020**

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**14.10.2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **12-30 – 19-30** | *ВСЕ* |

**15.10.2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **8-30 – 18-00** | *ВСЕ* |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**15.10.2020**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

**1 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **10-00** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК + ПЛ экипировочный с ДК | 1 п. | 24 ч. |
| **11-00** | *ПЛ классический* с ДК + ПЛ без ДК ВСЕ | 2 п. | 23 ч. |
| **жим** | | | |
| **12-00** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК + ПЛ экипировочный с ДК | 1 п. | 24 ч. |
| **13-00** | *ПЛ классический* с ДК + ПЛ без ДК ВСЕ | 2 п. | 23 ч. |
| **тяга** | | | |
| **13-50** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК + ПЛ экипировочный с ДК | 1 п. | 24 ч. |
| **14-40** | *ПЛ классический* с ДК + ПЛ без ДК ВСЕ | 2 п. | 23 ч. |

**ЖИМ**

**2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10-00** | *Жим с ДК без экипировки* женщины | 3 п. | 20 ч. |
| **10-50** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины (юноши, юниоры) | 4 п. | 18 ч. |
| **11-40** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины ветераны (56 – 90 кг) | 5 п. | 17 ч. |
| **12-30** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины ветераны (100 – 140+ кг) | 6 п. | 17 ч. |
| **13-20** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая (56 – 82,5 кг) + Открытая (125 – 140+ кг) | 7 п. | 21 ч. |
| **14-10** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая (90 - 110 кг) | 8 п. | 20 ч. |
| **15-00** | *Жим без ДК без экипировки* мужчины ветераны | 9 п. | 20 ч. |
| **15-50** | *Жим без ДК без экипировки* женщины + мужчины(юноши, юниоры, Открытая) | 10 п. | 22 ч. |
| **16-40** | *Жим в экипировке* ВСЕ | 11 п. | 19 ч. |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

**1 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15-30** | *Становая тяга с ДК без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры) | 12 п. | 21 ч. |
| **16-20** | *Становая тяга с ДК без экипировки* мужчины ветераны | 13 п. | 23 ч. |
| **17-10** | *Становая тяга с ДК без экипировки* мужчины Открытая | 14 п. | 20 ч. |
| **18-00** | *Становая тяга без ДК без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры, ветераны) + *Становая тяга в экипировке* ВСЕ | 15 п. | 14ч. |
| **18-50** | *Становая тяга без ДК без экипировки* мужчины Открытая | 16 п. | 15 ч. |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

**2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17-30** | *Многоповторный жим ½ веса* ВСЕ | 17 п. | 12 ч. |
| **17-50** | *Многоповторный жим 1 вес с ДК* женщины + мужчины (юноши, юниоры, ветераны) | 18 п. | 20 ч. |
| **18-20** | *Многоповторный жим 1 вес с ДК* мужчины Открытая | 19 п. | 24 ч. |
| **19-00** | *Многоповторный жим 1 вес без ДК ВСЕ* | 20 п. | 15 ч. |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**15.10.2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **12-00** | *Жим с ДК без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры) |
| **13-40** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины ветераны |
| **15-20** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая |
| **16-00** | *Пауэрлифтинг* ВСЕ |
| **17-00** | *Жим без ДК без экипировки* ВСЕ |
| **17-30** | *Становая тяга с ДК без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры, ветераны) |
| **18-20** | *Становая тяга с ДК без экипировки* мужчины Открытая  *Жим в экипировке* ВСЕ |
| **19-20** | *Многоповторный жим ½ веса* ВСЕ *+Многоповторный жим 1 вес с ДК* ВСЕ |
| **19-50** | *Становая тяга без ДК* ВСЕ + + *Становая тяга в экипировке* ВСЕ  *Многоповторный жим 1 вес без ДК* ВСЕ |