**"МЕГАПОЛИС 2021"**

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**26.02.2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **18-00 – 21-00** | Пауэрлифтинг с ДК ВСЕ + Жим с ДК женщины + Жим с ДК мужчины (юноши, юниоры, ветераны) |

**27.02.2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **11-00 – 13-00**  **14-00 – 21-00** | *ВСЕ* |

**28.02.2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **8-30 – 19-30** | *ВСЕ* |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**27.02.2021**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **14-00** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК женщины + *ПЛ классический* с ДК ВСЕ | 1 п. | 8+11 |
| **15-00** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК мужчины + ПЛ экипировочный ВСЕ | 2 п. | 17+2 |
| **жим** | | | |
| **16-00** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК женщины + *ПЛ классический* с ДК ВСЕ | 1 п. | 8+11 |
| **16-50** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК мужчины + ПЛ экипировочный ВСЕ | 2 п. | 17+2 |
| **тяга** | | | |
| **17-40** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК женщины + *ПЛ классический* с ДК ВСЕ | 1 п. | 8+11 |
| **18-30** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК мужчины + ПЛ экипировочный ВСЕ | 2 п. | 17+2 |

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **19-20** | *Жим с ДК без экипировки* женщины | 5 п. | 13 |
| **20-05** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины (юноши, юниоры) | 6 п. | 6+9 |
| **20-50** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины ветераны (56 -90 кг) | 7 п. | 17 |
| **21-40** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины ветераны (100 -140 кг) + *Жим в экипировке* ВСЕ | 8 п. | 13 +6 |

**28.02.2021**

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9-30** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая (56 -90 кг) | 9 п. | 15 |
| **10-20** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая (100 -140 кг) | 10 п. | 19 |

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **11-10** | *ПЛ безэкипировочный* без ДК | 3 п. | 14 |
| **12-00** | *ПЛ классический без ДК* | 4 п. | 13 |
| **жим** | | | |
| **12-50** | *ПЛ безэкипировочный* без ДК | 3 п. | 14 |
| **13-40** | *ПЛ классический без ДК* | 4 п. | 13 |
| **тяга** | | | |
| **14-30** | *ПЛ безэкипировочный* без ДК | 3 п. | 14 |
| **15-20** | *ПЛ классический без ДК* | 4 п. | 13 |

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16-10** | *Жим без ДК без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры, ветераны) | 11 п. | 17 |
| **17-00** | *Жим без ДК без экипировки*  мужчины Открытая | 12 п. | 17 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17-50** | *Становая тяга с ДК без экипировки* женщины | 13 п. | 12 |
| **18-35** | *Становая тяга с ДК без экипировки* мужчины (юноши, юниоры, ветераны) + *Становая тяга без ДК без экипировки* ВСЕ | 14 п. | 12+6 |
| **19-25** | *Становая тяга с ДК без экипировки* мужчины Открытая | 15 п. | 16 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **20-15** | *Многоповторный жим ½ веса* ВСЕ | 16 п. | 13 |
| **20-40** | *Многоповторный жим 1 веса* ВСЕ | 17 п. | 28 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**27.02.2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **19-40** | Пауэрлифтинг с ДК ВСЕ |
| **21-00** | Жим с ДК женщины + Жим с ДК мужчины (юноши, юниоры) |
| **22-30** | Жим с ДК мужчины (ветераны) + *Жим в экипировке* ВСЕ |

**28.02.2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **11-20** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая |
| **16-30** | Пауэрлифтинг без ДК ВСЕ |
| **18-10** | Жим без ДК ВСЕ |
| **20-30** | Становая тяга ВСЕ |
| **21-30** | Многоповторный жим ВСЕ |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ В НОМИНАЦИИ «СПОРТСМЕН ГОДА»**

**27.02.2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **19-40** | Пауэрлифтинг с ДК (мужчины и женщины) |
| **21-00** | Жим с ДК без экипировки (женщины ) |
| **22-30** | Жим в экипировке (мужчины) |

**28.02.2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **11-20** | Жим с ДК без экипировки (мужчины) |
| **16-30** | Пауэрлифтинг без ДК (мужчины и женщины) |
| **18-10** | Жим без ДК без экипировки (мужчины и женщины) |
| **20-30** | Становая тяга (мужчины и женщины) |
| **21-30** | Многоповторный жим (мужчины) |