# ЧЕМПИОНАТ РОССИИ WPF 2021

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**18 июня 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **Временной интервал** | **Кто может в этот интервал взвеситься** |
| **14-00 – 19-30** | *ПАУЭРЛИФТИНГ* с ДК ВСЕ  *ЖИМ* ВСЕ  *СТАНОВАЯ ТЯГА* с ДК Женщины |

**19 июня 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **9-00 – 18-00** | Все номинации и категории, выступающие 19 и 20 июня. |

**20 июня 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **9-00 – 15-00** | Все номинации и категории, выступающие 20 июня. |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**19 июня 2021**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

**1 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **10-00** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Женщины ВСЕ | 1 п. | 17 ч. |
| **10-50** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Мужчины (юноши, юниоры, ветераны) + Мужчины Открытая (56 – 75 кг) | 2 п. | 19 ч. |
| **жим** | | | |
| **11-40** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Женщины ВСЕ | 1 п. | 17 ч. |
| **12-30** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Мужчины (юноши, юниоры, ветераны) + Мужчины Открытая (56 – 75 кг) | 2 п. | 19 ч. |
| **тяга** | | | |
| **13-20** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Женщины ВСЕ | 1 п. | 17 ч. |
| **14-10** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Мужчины (юноши, юниоры, ветераны) + Мужчины Открытая (56 – 75 кг) | 2 п. | 19 ч. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **15-00** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Мужчины Открытая (82,5 – 140 кг) | 3 п. | 16 ч. |
| **15-50** | *ПЛ классический* с ДК ВСЕ + ПЛ экипировочный ВСЕ | 4 п. | 16 ч. |
| **жим** | | | |
| **16-50** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Мужчины Открытая (82,5 – 140 кг) | 3 п. | 16 ч. |
| **17-40** | *ПЛ классический* с ДК ВСЕ + ПЛ экипировочный ВСЕ | 4 п. | 16 ч. |
| **тяга** | | | |
| **18-30** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Мужчины Открытая (82,5 – 140 кг) | 3 п. | 16 ч. |
| **19-20** | *ПЛ классический* с ДК ВСЕ + ПЛ экипировочный ВСЕ | 4 п. | 16 ч. |

**ЖИМ**

**2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10-00** | *Жим с ДК без экипировки* женщины (48 – 56 кг) | 1 п. | 15 ч. |
| **10-50** | *Жим с ДК без экипировки* женщины (60 – 90+ кг) | 2 п. | 15 ч. |
| **11-40** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины (юноши, юниоры) + мужчины ветераны (56-82,5 кг) | 3 п. | 19 ч. |
| **12-30** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины ветераны (90 – 100 кг) | 4 п. | 15 ч. |
| **13-20** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины ветераны (110 – 140 кг) | 5 п. | 15 ч. |
| **14-10** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая (56 – 90 кг) | 6 п. | 19 ч. |
| **15-00** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая (100 - 140 кг) | 7 п. | 18 ч. |
| **15-50** | *Жим без ДК без экипировки* женщины ВСЕ *+ Жим в экипировке* ВСЕ | 8 п. | 16 ч. |
| **16-40** | *ЭЛИТА ЖИМ БЕЗ ЭКИПИРОВКИ* | 9 п. | 5 ч. |
| **17-30** | *Жим без ДК без экипировки* мужчины (юноши, юниоры, ветераны) | 10 п. | 21 ч. |
| **18-20** | *Жим без ДК без экипировки* мужчины Открытая | 11 п. | 19 ч. |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

**2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **19-10** | *Становая тяга с ДК без экипировки* женщины | 1 п. | 20 ч. |

**20 июня 2021**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

**1 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **10-00** | *ПЛ безэкипировочный* без ДК Женщины ВСЕ + Мужчины (юноши, юниоры, ветераны) + *ПЛ классический* без ДК Мужчины (юноши, юниоры, ветераны) | 5 п. | 18 ч. |
| **10-50** | *ПЛ безэкипировочный* без ДК Мужчины Открытая | 6 п. | 15 ч. |
| **жим** | | | |
| **11-40** | *ПЛ безэкипировочный* без ДК Женщины ВСЕ + Мужчины (юноши, юниоры, ветераны) + *ПЛ классический* без ДК Мужчины (юноши, юниоры, ветераны) | 5 п. | 18 ч. |
| **12-30** | *ПЛ безэкипировочный* без ДК Мужчины Открытая | 6 п. | 15 ч. |
| **тяга** | | | |
| **13-15** | *ПЛ безэкипировочный* без ДК Женщины ВСЕ + Мужчины (юноши, юниоры, ветераны) + *ПЛ классический* без ДК Мужчины (юноши, юниоры, ветераны) | 5 п. | 18 ч. |
| **14-00** | *ПЛ безэкипировочный* без ДК Мужчины Открытая | 6 п. | 15 ч. |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

**1 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14-40** | *Многоповторный жим ½ веса* ВСЕ | 1 п. | 13 ч. |
| **15-30** | *Многоповторный жим 1 вес с ДК* ВСЕ | 2 п. | 29 ч. |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

**2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10-00** | *Становая тяга с ДК без экипировки* мужчины (юноши, юниоры, ветераны) + *Становая тяга в экипировке* ВСЕ | 2 п. | 20 ч. |
| **10-50** | *Становая тяга с ДК без экипировки* мужчины Открытая | 3 п. | 22 ч. |
| **11-50** | *Становая тяга без ДК без экипировки* ВСЕ | 4 п. | 23 ч. |

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

**2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **12-50** | *ПЛ классический* без ДК Женщины ВСЕ + Мужчины Открытая | 7 п. | 17 ч. |
| **13-40** | 30 мин разминка перед жимом |  |  |
| **жим** | | | |
| **14-10** | *ПЛ классический* без ДК Женщины ВСЕ + Мужчины Открытая | 7 п. | 17 ч. |
| **15-00** | 30 мин разминка перед тягой |  |  |
| **тяга** | | | |
| **15-30** | *ПЛ классический* без ДК Женщины ВСЕ + Мужчины Открытая | 7 п. | 17 ч. |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

**2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16-10** | *Многоповторный жим 1 вес без ДК* ВСЕ | 3 п. | 14 ч. |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**19 июня 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **12-00** | *Жим с ДК без экипировки* женщины |
| **14-30** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины (юноши, юниоры, ветераны) |
| **15-30** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК женщины + мужчины (юноши, юниоры, ветераны) + Открытая (56 – 75 кг) |
| **16-20** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая |
| **18-00** | *ЭЛИТА жим + Жим без ДК без экипировки* женщины *+ Жим в экипировке* ВСЕ |
| **19-30** | *Жим без ДК без экипировки* мужчины ВСЕ |
| **20-20** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК мужчины Открытая (82,5 – 140 кг) + *ПЛ классический* с ДК ВСЕ + ПЛ экипировочный ВСЕ |
| **20-30** | *Становая тяга с ДК без экипировки* женщины |

**20 июня 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **12-20** | *Становая тяга с ДК* ВСЕ |
| **13-20** | *Становая тяга без ДК*  ВСЕ |
| **15-00** | *ПЛ безэкипировочный* без ДК Женщины ВСЕ + Мужчины (юноши, юниоры, ветераны, Открытая) + *ПЛ классический* без ДК Мужчины (юноши, юниоры, ветераны) |
| **16-30** | *ПЛ классический* без ДК Женщины ВСЕ + Мужчины Открытая |
| **17-00** | *Многоповторный жим* ВСЕ |