# КУБОК МИРА WPF 2021

 **РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**21 августа 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **Временной интервал** |  **Кто может в этот интервал взвеситься** |
| **14-00 – 19-00** |  ВСЕ |

**22 августа 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **9-00 – 17-00** | ВСЕ |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**22 августа 2021**

**1 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

**1 ПОМОСТ**

|  |
| --- |
| **присед** |
| **10-00** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Женщины ВСЕ + *ПЛ безэкипировочный* без ДК ВСЕ ( мужчины и женщины) | 1 п. | 9+7 ч. |
| **10-50** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Мужчины ВСЕ | 2 п. | 21 ч. |
| **жим** |
| **12-00** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Женщины ВСЕ + *ПЛ безэкипировочный* без ДК ВСЕ ( мужчины и женщины) | 1 п. | 9+7 ч. |
| **12-45** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Мужчины ВСЕ | 2 п. | 21 ч. |
| **тяга** |
| **13-35** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Женщины ВСЕ + *ПЛ безэкипировочный* без ДК ВСЕ ( мужчины и женщины) | 1 п. | 9+7 ч. |
| **14-20** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Мужчины ВСЕ | 2 п. | 21 ч. |

**ЖИМ**

**1 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15-10** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины ветераны (100 – 140 кг) | 3 п. | 20 ч. |
| **16-00** | *Жим без ДК без экипировки* женщины ВСЕ *+* мужчины (юноши, юниоры, ветераны) | 5 п. | 21 ч. |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

**1 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16-50** | *Становая тяга с ДК без экипировки женщины ВСЕ +* мужчины (юноши, юниоры)  | 1 п. | 14 ч. |
| **17-40** | *Становая тяга с ДК без экипировки* мужчины Открытая | 3 п. | 12 ч. |

**2 ПОМОСТ**

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

**2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10-00** |  *Многоповторный жим ½ веса* ВСЕ | 1 п. | 5 ч. |
| **10-30** | *Многоповторный жим 1 вес с ДК* ВСЕ | 2 п. | 16 ч. |
| **11-00** | *Многоповторный жим 1 вес без ДК* ВСЕ  | 3 п. | 12 ч.  |

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

**2 ПОМОСТ**

|  |
| --- |
| **присед** |
| **12-00** | *ПЛ классический* ВСЕ + ПЛ экипировочный ВСЕ | 3 п. | 19 ч. |
| **12-50** |  |  |  |
| **жим** |
| **13-40** | *ПЛ классический* ВСЕ + ПЛ экипировочный ВСЕ | 3 п. | 19 ч. |
| **14-30** |  |  |  |
| **тяга** |
| **15-20** | *ПЛ классический* ВСЕ + ПЛ экипировочный ВСЕ | 3 п. | 19 ч. |
| **16-10** |  |  |  |

**ЖИМ**

**2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12-50** | *Жим с ДК без экипировки* женщины ВСЕ + мужчины (юноши, юниоры) | 1 п. | 19 ч. |
| **14-30** |  *Жим с ДК без экипировки* мужчины ветераны (56 – 90 кг)  | 2 п. | 19 ч. |
| **16-10** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая  | 4 п.  | 20 ч.  |
| **17-00** | *Жим без ДК без экипировки* мужчины Открытая *+ Жим в экипировке* ВСЕ  | 6 п. | 14+4 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

**2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17-50**  | *Становая тяга с ДК без экипировки* мужчины ветераны | 2 п. | 16 ч. |
| **18-40** | *Становая тяга без ДК без экипировки* ВСЕ + *Становая тяга в экипировке* ВСЕ | 4 п. | 14 ч. |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**22 августа 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **12-20** | *Многоповторный жим* ВСЕ |
| **15-30** | *ПЛ безэкипировочный*  ВСЕ |
| **16-20** | *Жим с ДК без экипировки* женщины ВСЕ + мужчины (юноши, юниоры, ветераны) |
| **16-40** | *ПЛ классический*  ВСЕ |
| **17-30** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая  |
| **18-10**  | *Жим без ДК без экипировки + Жим в экипировке* ВСЕ |
|  **19-00** | *Становая тяга с ДК без экипировки* ВСЕ  |
|  **19-40** | *Становая тяга без ДК без экипировки* ВСЕ + *Становая тяга в экипировке* ВСЕ |