# «PROДВИЖЕНИЕ 2021»

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**15 октября 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **15-00 – 20-00** | Пауэрлифтинг + *Жим с ДК без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры, ветераны) |

**16 октября 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **9-00 – 20-00** | Все номинации |

**17 октября 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **9-00 – 17-00** | Все номинации |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**16 октября 2021**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **10-00** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Женщины ВСЕ + *ПЛ безэкипировочный* без ДК ВСЕ | 1 п. | 12+5 |
| **11-10** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Мужчины ВСЕ | 2 п. | 21 |
| **жим** | | | |
| **12-20** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Женщины ВСЕ + *ПЛ безэкипировочный* без ДК ВСЕ | 1 п. | 12+5 |
| **13-20** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Мужчины ВСЕ | 2 п. | 21 |
| **тяга** | | | |
| **14-20** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Женщины ВСЕ + *ПЛ безэкипировочный* без ДК ВСЕ | 1 п. | 12+5 |
| **15-20** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК Мужчины ВСЕ | 2 п. | 21 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **16-20** | *ПЛ классический* ВСЕ + ПЛ экипировочный ВСЕ | 3 п. | 18 |
| **17-30** |  |  |  |
| **жим** | | | |
| **18-00** | *ПЛ классический* ВСЕ + ПЛ экипировочный ВСЕ | 3 п. | 18 |
| **19-00** |  |  |  |
| **тяга** | | | |
| **20-00** | *ПЛ классический* ВСЕ + ПЛ экипировочный ВСЕ | 3 п. | 18 |
| **21-00** |  |  |  |

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **19-00** | *Жим с ДК без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры) | 4 п. | 15 |
| **21-00** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины ветераны | 5 п. | 22 |

**17 октября 2021**

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10-00** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая (56 – 90 кг) | 6 п. | 18 |
| **11-00** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая (100 – 140 кг) | 7 п. | 14 |
| **11-50** | *Жим без ДК без экипировки мужчины (юноши, юниоры, ветераны)* | 8 п. | 14 |
| **13-10** | *Жим без ДК без экипировки женщины + мужчины Открытая+ Жим в экипировке ВСЕ* | 9 п. | 14 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14-00** | *Становая тяга с ДК без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры, ветераны) | 10 п. | 19 |
| **15-20** | *Становая тяга с ДК без экипировки* мужчины Открытая + *Становая тяга в экиперовке ВСЕ* | 11 п. | 11+3 |
| **16-10** | *Становая тяга без ДК без экипировки* | 12 п. | 11 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17-30** | *Многоповторный жим с ДК* ВСЕ | 13 п. | 10 |
| **18-10** | *Многоповторный жим без ДК* ВСЕ | 14 п. | 9 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**16 октября 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **17-30** | *ПЛ безэкипировочный ВСЕ* |
| **22-00** | *Жим с ДК без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры, ветераны) |
| **22-00** | *ПЛ классический* ВСЕ + ПЛ экипировочный ВСЕ |

**17 октября 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **12-40** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая |
| **15-00** | *Жим без ДК без экипировки + Жим в экипировке* ВСЕ |
| **17-00** | *Становая тяга* ВСЕ |
| **19-00** | *Многоповторный жим* ВСЕ |