Открытый Мастерский турнир WPF имени АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**13 ноября 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **18:00 – 20:00** | ЖИМ, СТАНОВАЯ ТЯГА, МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ |

**14 ноября 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **9:00 – 10:00** | ЖИМ, СТАНОВАЯ ТЯГА, МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**14 ноября 2021**

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10:30** | *АМ Жим без экипировки*  ВСЕ | 1 п. | 17 |
| **11:30** | *PRO Жим без экипировки* ВСЕ + Жим в экипировке ВСЕ | 2 п. | 12+2 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **13:10** | *Становая тяга ВСЕ* | 3 п. | 18 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14:10** | *Многоповторный жим* ВСЕ | 5 п. | 10 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **12:40** | *Жим лежа*  ВСЕ |
| **15:10** | *Становая тяга ВСЕ* |
| **15:30** | *Многоповторный жим* ВСЕ |