# НАЦИОНАЛЬНЫЙ КУБОК WPF

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**17 декабря 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **15-00 – 20-00** | Пауэрлифтинг ВСЕ + *AM Жим без экипировки* мужчины (юноши, юниоры, ветераны) |

**18 декабря 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **9-00 – 19-30** | Все номинации |

**19 декабря 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **8-30 – 17-00** | Все номинации |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**18 декабря 2021**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **10-00** | *AM ПЛ безэкипировочный* Женщины ВСЕ + AM *ПЛ* классический ВСЕ | 1 п. | 6+8 |
| **11-10** | *AM ПЛ безэкипировочный* Мужчины ВСЕ | 2 п. | 18 |
| **жим** | | | |
| **12-20** | *AM ПЛ безэкипировочный* Женщины ВСЕ + AM *ПЛ* классический ВСЕ | 1 п. | 6+8 |
| **13-10** | *AM ПЛ безэкипировочный* Мужчины ВСЕ | 2 п. | 18 |
| **тяга** | | | |
| **14-00** | *AM ПЛ безэкипировочный* Женщины ВСЕ + AM *ПЛ* классический ВСЕ | 1 п. | 6+8 |
| **14-50** | *AM ПЛ безэкипировочный* Мужчины ВСЕ | 2 п. | 18 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **15-50** | *PRO ПЛ безэкипировочный* ВСЕ + PRO *ПЛ* классический ВСЕ | 3 п. | 4 +13 |
| **17-00** |  |  |  |
| **жим** | | | |
| **17-30** | *PRO ПЛ безэкипировочный* ВСЕ + PRO *ПЛ* классический ВСЕ | 3 п. | 4 +13 |
| **18-30** |  |  |  |
| **тяга** | | | |
| **19-20** | *PRO ПЛ безэкипировочный* ВСЕ + PRO *ПЛ* классический ВСЕ | 3 п. | 4 +13 |
| **20-15** |  |  |  |

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **18-30** | *AM Жим без экипировки* мужчины (юноши, юниоры) + *AM Жим без экипировки* мужчины ветераны (110 -140 кг) | 4 п. | 7+12 |
| **20-15** | *AM Жим без экипировки* мужчины ветераны (56 -100 кг) | 5 п. | 14 |

**19 декабря 2021**

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9-30** | *AM Жим без экипировки* женщины ВСЕ | 6 п. | 15 |
| **10-30** | *AM Жим без экипировки* мужчины Открытая (82,5 + 90 кг) | 7 п. | 16 |
| **11-20** | *AM Жим без экипировки* мужчины Открытая (56 – 75 кг + 100 – 125 кг) | 8 п. | 18 |
| **12-20** | *PRO Жим без экипировки мужчины ветераны + Жим в экипировке ВСЕ* | 9 п. | 12+5 |
| **13-40** | *PRO Жим без экипировки женщины + мужчины (юноши, юниоры, Открытая)* | 10 п. | 12 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14-30** | *AM Становая тяга без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры) | 11 п. | 17 |
| **15-50** | *AM Становая тяга без экипировки* мужчины (ветераны + Открытая) | 12 п. | 20 |
| **16-50** | *PRO Становая тяга без экипировки* + *Становая тяга в экиперовке ВСЕ* | 13 п. | 10 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **18-00** | *Многоповторный жим* ВСЕ | 14 п. | 21 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**18 декабря 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **17-00** | *AM Пауэрлифтинг ВСЕ* |
| **21-10** | *PRO Пауэрлифтинг* ВСЕ |
| **21-30** | *AM Жим без экипировки* мужчины (юноши, юниоры, ветераны) |

**19 декабря 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **13-15** | *AM Жим без экипировки* женщины + мужчины Открытая |
| **15-30** | *PRO Жим без экипировки ВСЕ + Жим в экипировке* ВСЕ |
| **17-40** | *Становая тяга* ВСЕ |
| **19-20** | *Многоповторный жим* ВСЕ |