# Открытый Всероссийский турнир «МЕГАПОЛИС 2022»

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**6 марта 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **13-00 – 20-00** | Все номинации  |

**7 марта 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **9-00 – 16-00** | Все номинации |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**7 марта 2022**

**1 помост**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |
| --- |
| **присед** |
| **10-00** | *AM ПЛ безэкипировочный* Женщины ВСЕ + *PRO ПЛ безэкипировочный* ВСЕ  | 1 п. | 16+5 |
| **11-10** | *AM ПЛ безэкипировочный* Мужчины ВСЕ | 2 п. | 22  |
| **жим** |
| **12-20** | *AM ПЛ безэкипировочный* Женщины ВСЕ + *PRO ПЛ безэкипировочный* ВСЕ | 1 п. | 16+5 |
| **13-10** | *AM ПЛ безэкипировочный* Мужчины ВСЕ | 2 п. | 22  |
| **тяга** |
| **14-00** | *AM ПЛ безэкипировочный* Женщины ВСЕ + *PRO ПЛ безэкипировочный* ВСЕ  | 1 п. | 16+5  |
| **14-50** | *AM ПЛ безэкипировочный* Мужчины ВСЕ  | 2 п. | 22  |

|  |
| --- |
| **присед** |
| **15-50** | AM *ПЛ* классический ВСЕ + PRO *ПЛ* классический ВСЕ | 3 п. | 11 +9 |
| **17-00** |  |  |  |
| **жим** |
| **17-30** | AM *ПЛ* классический ВСЕ + PRO *ПЛ* классический ВСЕ | 3 п. | 11 +9 |
| **18-30** |  |  |  |
| **тяга** |
| **19-00** | AM *ПЛ* классический ВСЕ + PRO *ПЛ* классический ВСЕ | 3 п. | 11 +9  |
|  |  |  |  |

**ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17-00** | *Строгий подъем на бицепс* ВСЕ |  п. | 5 |
| **18-30** | *Свободный подъем на бицепс* ВСЕ | 10 п. | 5 |

**2 помост**

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10-00** | *AM Жим без экипировки* женщины ВСЕ  | 1 п. | 12 |
| **10-50** | *AM Жим без экипировки* мужчины (юноши, юниоры) + *Жим в экипировке ВСЕ*  | 2 п. | 11+4 |
| **11-40** | *AM Жим без экипировки мужчины ветераны*  | 3 п. | 19 |
| **12-30** | *AM Жим без экипировки* мужчины Открытая ВСЕ | 4 п. | 21 |
| **13-20**  | *PRO Жим без экипировки ВСЕ* | 5 п. | 12 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14-00** | *AM Становая тяга без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры) | 6 п. |  13+4 |
| **14-50** | *AM Становая тяга без экипировки* мужчины (ветераны + Открытая)  | 7 п. | 18 |
| **15-40** | *PRO Становая тяга без экипировки* + *Становая тяга в экиперовке ВСЕ*  | 8 п. | 8+1 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16-30** | *Многоповторный жим* ВСЕ | 9 п. | 15 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**7 марта 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **12-00** | *AM Жим без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры)  *Жим в экипировке ВСЕ*  |
| **13-40**  | *AM Жим без экипировки* мужчины (ветераны, Открытая) |
| **15-10** | *PRO Жим без экипировки ВСЕ*  *AM Становая тяга без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры)  |
| **16-00** | *AM ПЛ безэкипировочный* ВСЕ *PRO ПЛ безэкипировочный* ВСЕ |
| **16-40** | *AM Становая тяга без экипировки* мужчины (ветераны, Открытая)*PRO Становая тяга без экипировки* *Становая тяга в экиперовке*  |
| **17-50** | *Многоповторный жим* ВСЕ  |
| **19-20** | *Подъем на бицепс* ВСЕ  |
| **20-00** | AM *ПЛ* классический ВСЕPRO *ПЛ* классический ВСЕ  |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ В НОМИНАЦИИ «СПОРТСМЕН ГОДА»**

**7 марта 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **12-00** | *АМ Жим без экипировки* женщины *Жим в экипировке мужчины и женщины* |
| **13-40** | *AM Жим без экипировки* мужчины  |
| **15-10**  | *PRO Жим без экипировки мужчины и женщины* *AM Становая тяга без экипировки* женщины  |
| **16-00** | *AM ПЛ безэкипировочный* *мужчины и женщины**PRO ПЛ безэкипировочный* *мужчины и женщины*  |
| **16-40** | *AM Становая тяга без экипировки* мужчины*PRO Становая тяга без экипировки* *мужчины и женщины*  |
| **17-50** | *Многоповторный жим* мужчины |
| **20-00** | AM *ПЛ* классический *мужчины и женщины*PRO *ПЛ* классический *мужчины и женщины*  |