# Открытый Чемпионат WPF по Московской области

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**6 мая 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **16:00 – 22:00** | Все номинации |

**7 мая 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **8:00 – 14:00** | Все номинации |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**7 мая 2022**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **10-00** | *ПАУЭРЛИФТИНГ ВСЕ* | 1 п. | 18 |
| **11-00** |  |  |  |
| **жим** | | | |
| **12-00** | *ПАУЭРЛИФТИНГ ВСЕ* | 1 п. | 18 |
| **13-00** |  |  |  |
| **тяга** | | | |
| **14-00** | *ПАУЭРЛИФТИНГ ВСЕ + Становая тяга ВСЕ* | 1 п. | 18 +5 |
| **15-00** |  |  |  |

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11-00** | *AM Жим без экипировки женщины ВСЕ + мужчины (юноши, юниоры, ветераны (56-90 кг)* | 2 п. | 20 |
| **13-00** | *AM Жим без экипировки* мужчины ветераны (100-140 кг) + мужчины Открытая | 3 п. | 23 |
| **15-00** | *PRO Жим без экипировки ВСЕ + Жим в экипировке ВСЕ* | 4 п. | 9 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14-00** | *Становая тяга ВСЕ* | 5 п. | 5 |

**ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15-50** | *Строгий подъем на бицепс* ВСЕ | 6 п. | 6 |
| **17-00** | *Свободный подъем на бицепс* ВСЕ | 7 п. | 3 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16-30** | *Многоповторный жим* ВСЕ  Сначала прямой хват, потом обратный. | 1 п. | 6 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**7 мая 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **17-20** | *ВСЕ* |