**Открытый НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ WPF**

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**20 августа 2022**

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

**21 августа 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **9-00 – 15-00** | Все номинации |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**21 августа 2022**

**1 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **10-00** | *ПЛ безэкипировочный*  мужчины ВСЕ | 1 п. | 21 |
| **11-10** |  |  |  |
| **жим** | | | |
| **12-10** | *ПЛ безэкипировочный*  мужчины ВСЕ | 1 п. | 21 |
| **13-10** |  |  |  |
| **тяга** | | | |
| **14-10** | *ПЛ безэкипировочный*  мужчины ВСЕ | 1 п. | 21 |
| **15-10** |  |  |  |

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11:10** | *Жим ВСЕ* | 1 п. | 10 |
| **13-10** | Становая тяга ВСЕ | 1 п. | 10 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15-10** | *Становая тяга без экипировки* женщины ВСЕ + *Становая тяга в экипировке ВСЕ* | 1 п. | 20 |
| **16-10** | *Становая тяга без экипировки* мужчины ВСЕ | 2 п. | 17 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17-10** | Многоповторный жим ВСЕ | 1 п. | 4 |

**2 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **10-00** | *ПЛ безэкипировочный* женщины ВСЕ + *ПЛ* классический ВСЕ + ПЛ экип ВСЕ | 2 п. | 20 |
| **11-10** |  |  |  |
| **жим** | | | |
| **12-10** | *ПЛ безэкипировочный* женщины ВСЕ + *ПЛ* классический ВСЕ + ПЛ экип ВСЕ | 2 п. | 20 |
| **13-10** |  |  |  |
| **тяга** | | | |
| **14-10** | *ПЛ безэкипировочный* женщины ВСЕ + *ПЛ* классический ВСЕ + ПЛ экип ВСЕ | 2 п. | 20 |
| **15-10** |  |  |  |

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11-10** | *Жим без экипировки* женщины ВСЕ + мужчины (юноши, юниоры) + *Жим в экипировки* ВСЕ | 1 п. | 19 |
| **13-10** | *Жим без экипировки мужчины ветераны* | 2 п. | 20 |
| **15-10** | *Жим без экипировки мужчины Открытая* | 3 п. | 21 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16-10** | *Строгий подъем*  ВСЕ | 3 п. | 17 |
| **17-10** | *Свободный подъем*  ВСЕ | 4 п. | 18 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**21 августа 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **12-30** | *Жим без экипировки* женщины ВСЕ + мужчины (юноши, юниоры) + *Жим в экипировки* ВСЕ |
| **14-30** | *Силовое двоеборье*  *Жим без экипировки мужчины ветераны* |
| **15-30** | *ПАУЭРЛИФТИНГ ВСЕ* |
| **16-30** | *Становая тяга без экипировки* женщины ВСЕ + *Становая тяга в экипировке ВСЕ*  *Жим без экипировки мужчины Открытая* |
| **17-30** | *Становая тяга без экипировки* мужчины ВСЕ |
| **18-20** | Подъем штанги на бицепс ВСЕ  Многоповторный жим ВСЕ |
| **18-40** | *КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО* |