**Открытый Мастерский турнир WPF «РЖЕВСКИЙ РУБЕЖ»**

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**26 августа 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **18-00 – 21-00** | Все номинации |

**27 августа 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **7-00 – 9-00** | Все номинации |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**27 августа 2022**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **10-30** | *ПЛ классический*  мужчины и женщины (ВСЕ) | 1 п. | 12 |
|  |  |  |  |
| **жим** | | | |
| **12-20** | *ПЛ классический*  мужчины и женщины (ВСЕ) | 2 п. | 12 |
|  |  |  |  |
| **тяга** | | | |
| **14-30** | *ПЛ классический*  мужчины и женщины (ВСЕ) | 1 п. | 12 |
|  |  |  |  |

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11-30** | *Жим без экипировки* женщины ВСЕ + мужчины весовые категории до 75 кг. включительно (ВСЕ) | 1 п. | 15 |
| **12-20** | *Жим без экипировки мужчины весовая категория до 82,5 кг. (ВСЕ)*  *+ ПЛ классический жим мужчины и женщины (ВСЕ)* | 2 п. | 19 |
| **13-30** | *Жим без экипировки мужчины весовые категории 90 кг. и 100 кг. (ВСЕ)* | 3 п. | 17 |
| **16-00** | *Жим без экипировки мужчины весовые категории 110-140 кг. (ВСЕ)* | 4 п. | 10 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14-30** | *Становая тяга без экипировки* женщины и мужчины (ВСЕ)  + ПЛ классический тяга мужчины и женщины *(ВСЕ)* | 1 п. | 25 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16-30** | Многоповторный жим 1 и1/2 веса мужчины и женщины (ВСЕ) | 1 п. | 16 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17-20** | *Строгий подъем*  мужчины весовые категории до 75 кг. включительно (ВСЕ) | 1 п. | 16 |
| **18-10** | *Строгий подъем*  мужчины весовые категории 82,5-140 кг. (ВСЕ) | 2 п. | 19 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**27 августа 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **19-30** | ВСЕ номинации и абсолютное первенство |