# Кубок WPF по Московской области

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**16 сентября 2022**

| **15:00 – 21:00** | Все номинации  |
| --- | --- |

**17 сентября 2022**

| **8:00 – 15:00** | Все номинации |
| --- | --- |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**17 сентября 2022**

**ПАУЭРЛИФТИНГ / СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

| **присед** |
| --- |
| **10-00** | *ПАУЭРЛИФТИНГ ВСЕ* | 1 п. | 11 |
| **11-00** |  |  |   |
| **жим** |
| **12-00** | *ПАУЭРЛИФТИНГ ВСЕ + силовое двоеборье ВСЕ* | 1 п. | 11+6 |
| **13-00** |  |  |   |
| **тяга** |
| **14-00** | *ПАУЭРЛИФТИНГ ВСЕ + силовое двоеборье ВСЕ* | 1 п. | 11+6 |
| **15-00** |  |  |   |

**ЖИМ**

| **11-00** | *AM Жим без экипировки женщины ВСЕ + мужчины (юноши, юниоры, ветераны)* | 2 п. |  19 |
| --- | --- | --- | --- |
| **13-00** | *AM Жим без экипировки* мужчины Открытая | 3 п. |  17 |
| **15-50** | *PRO Жим без экипировки ВСЕ + Жим в экипировке ВСЕ*  | 4 п. | 9+3 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

| **15-00** | *Становая тяга ВСЕ* | 5 п. |  10 |
| --- | --- | --- | --- |

**ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС**

| **16-40** | *Строгий подъем на бицепс* ВСЕ | 6 п. | 11 |
| --- | --- | --- | --- |
| **17-20** | *Свободный подъем на бицепс* ВСЕ | 7 п. | 4 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

| **18-00** | *Многоповторный жим* ВСЕ Сначала прямой хват, потом обратный. | 8 п. | 3 |
| --- | --- | --- | --- |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**17 сентября 2022**

| **18-30** | *ВСЕ* |
| --- | --- |