**WPF PROдвижение 2022**

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**16 декабря 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **15-30 – 20-00** | Пауэрлифтинг AM, Пауэрлифтинг в экипировке, Подъем на бицепс, Многоповторный жим.*Жим без экипировки* женщины (девушки, юниорки, мастера) *+ Жим без экипировки мужчины (юноши, юниоры)* |

**17 декабря 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **8:-30 – 19-00** | Все номинации |

**18 декабря 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **8-30 – 19-00** | Пауэрлифтинг PRO, Силовое двоеборье, Жим лежа, Становая тяга |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**17 декабря 2022**

**1 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |
| --- |
| **присед** |
| **9-30** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* женщины (девушки, юниорки) + *ПЛ классический* женщины (девушки, юниорки) + *ПЛ безэкипировочный* мужчины (юноши, юниоры) + *ПЛ классический* мужчины (юноши, юниоры)  | 1 п. | 19 |
| **10-40** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* женщины (открытая 48 - 56) + *ПЛ безэкипировочный* мужчины (мастера) | 3 п. | 21 |
| **жим** |
| **11-50** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* женщины (девушки, юниорки) + *ПЛ классический* женщины (девушки, юниорки) + *ПЛ безэкипировочный* мужчины (юноши, юниоры) + *ПЛ классический* мужчины (юноши, юниоры)  | 1 п. | 19 |
| **12-50** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* женщины (открытая 48 - 56) + *ПЛ безэкипировочный* мужчины (мастера) | 3 п. | 21 |
| **тяга** |
| **13-50** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* женщины (девушки, юниорки) + *ПЛ классический* женщины (девушки, юниорки) + *ПЛ безэкипировочный* мужчины (юноши, юниоры) + *ПЛ классический* мужчины (юноши, юниоры)  | 1 п. | 19 |
| **14-50** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* женщины (открытая 48 - 56) + *ПЛ безэкипировочный* мужчины (мастера) | 3 п. | 21 |
| **присед** |
| **15-50** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* мужчины (открытая 56 – 67,5, 82,5 - 90) | 7 п. | 15 |
| **17-00** | **(AM)** *ПЛ* классический женщины (открытая, мастера) + *ПЛ* классический мужчины (открытая, мастера) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 9 п. | 18 |
| **жим** |
| **18-10** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* мужчины (открытая 56 – 67,5, 82,5 - 90) | 7 п. | 15 |
| **19-10** | **(AM)** *ПЛ* классический женщины (Открытая, мастера) + *ПЛ* классический мужчины (открытая, мастера) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 9 п. | 18 |
| **тяга** |
| **20-10** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* мужчины (открытая 56 – 67,5, 82,5 - 90) | 7 п. | 15 |
| **21-10** | **(AM)** *ПЛ* классический женщины (открытая, мастера) + *ПЛ* классический мужчины (открытая, мастера) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 9 п. | 18 |

**2 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |
| --- |
| **присед** |
| **9-30** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* женщины (мастера) + *ПЛ безэкипировочный* женщины (открытая 60 – 90+) | 2 п. | 21 |
| **жим** |
| **11-40** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* женщины (мастера) + *ПЛ безэкипировочный* женщины (открытая 60 – 90+) | 2 п. | 21 |
| **тяга** |
| **13-40** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* женщины (мастера) + *ПЛ безэкипировочный* женщины (открытая 60 – 90+) | 2 п. | 21 |
| **присед** |
| **14-40** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* мужчины (открытая 75, 100 – 140+) | 6 п. | 18 |
| **жим** |
| **16-50** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* мужчины (открытая 75, 100 – 140+) | 6 п. | 18 |
| **тяга** |
| **18-50** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* мужчины (открытая 75, 100 – 140+) | 6 п. | 18 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10-40** | **(AM+PRO)** *Строгий подъем* женщины (ВСЕ) + *Строгий подъем* мужчины (ВСЕ) | 4 п. | 21 |
| **12-40** | **(AM+PRO)** *Свободный подъем* женщины (ВСЕ) + *Свободный подъем* мужчины (юноши, юниоры) | 5 п. | 15 |
| **15-50** | **(AM+PRO)** *Свободный подъем* мужчины (открытая, мастера) | 8 п. | 11 |

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17-50** | **(AM+PRO)** *Жим без экипировки* женщины (девушки, юниорки, мастера) *+ Жим без экипировки мужчины (юноши, юниоры)* | 10 п. | 17 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **19-50** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ) | 11 п. | 15 |

**18 декабря 2022**

**1 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |
| --- |
| **присед** |
| **09-30** | **(PRO)** *ПЛ безэкипировочный*  женщины (открытая, мастера) + *ПЛ безэкипировочный*  мужчины (открытая) | 12 п. | 21 |
| **10-40** | **(PRO)**ПЛ классический женщины (ВСЕ) + ПЛ классический мужчины (ВСЕ) + *ПЛ безэкипировочный*  мужчины (мастера) | 15 п. | 18 |
| **жим** |
| **11-50** | **(PRO)** *ПЛ безэкипировочный*  женщины (открытая, мастера) + *ПЛ безэкипировочный*  мужчины (открытая) | 12 п. | 21 |
| **12-50** | **(PRO)**ПЛ классический женщины (ВСЕ) + ПЛ классический мужчины (ВСЕ) + *ПЛ безэкипировочный*  мужчины (мастера) | 15 п. | 18 |
| **Тяга** |
| **13-50** | **(PRO)** *ПЛ безэкипировочный*  женщины (открытая, мастера) + *ПЛ безэкипировочный*  мужчины (открытая) | 12 п. | 21 |
| **14-50** | **(PRO)**ПЛ классический женщины (ВСЕ) + ПЛ классический мужчины (ВСЕ) + *ПЛ безэкипировочный*  мужчины (мастера) | 15 п. | 18 |

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17-00** | **(AM+PRO)** *Жим без экипировки* мужчины(мастера 110-125) | 19 п. | 22 |
| **18-00** | **(AM+PRO)** *Жим без экипировки* мужчины(мастера 140-140+, открытая 56-82,5; 140-140+) | 21 п. | 22 |
| **19-00** | **(AM+PRO)** *Жим без экипировки* мужчины(открытая 90, 110) | 23 п. | 23 |
| **20-00** | **(AM+PRO)** *Жим без экипировки* мужчины(открытая 100, 125) | 25 п. | 23 |
| **21-00** | **(AM+PRO)** *Жим в экипировке* ВСЕ | 27 п. | 7 |

**2 ПОМОСТ**

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |
| --- |
| **жим** |
| **09-30** | **(AM+PRO)** *Силовое двоеборье* безэкипировочноеженщины (ВСЕ) + *Силовое двоеборье* безэкипировочноемужчины (юноши, юниоры) | 13 п. | 10 |
| **10-30** | **(AM+PRO)** *Силовое двоеборье* безэкипировочноемужчины (открытая, мастера) | 14 п. | 17 |
| **Тяга** |
| **11-30** | **(AM+PRO)** *Силовое двоеборье* безэкипировочноеженщины (ВСЕ) + *Силовое двоеборье* безэкипировочноемужчины (юноши, юниоры) | 13 п. | 10  |
| **12-30** | **(AM+PRO)** *Силовое двоеборье* безэкипировочноемужчины (открытая, мастера) | 14 п. | 17 |

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **13-30** | **(AM+PRO)** *Жим без экипировки* женщины (открытая) *+ Жим без экипировки* мужчины(мастера 56-82,5)  | 16 п. | 23 |
| **14-30** | **(AM+PRO)** *Жим без экипировки* мужчины(мастера 90-100) | 17 п. | 21 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА ЭЛИТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16-00** | **(PRO)** *Становая тяга* ЭЛИТА | 18 п. |   |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17-00** | **(AM+PRO)** *Становая тяга без экипировки женщины* (девушки, юниорки, мастера, открытая 48-60) + *Становая тяга без экипировки* мужчины (юноши, юниоры)  | 20 п. | 23 |
| **18-00** | **(AM+PRO)** *Становая тяга без экипировки женщины* (открытая 67,5 – 90+) + *Становая тяга без экипировки* мужчины (мастера)  | 22 п. | 21 |
| **19-00** | **(AM+PRO)** *Становая тяга без экипировки* мужчины (открытая 56-90, 125-140+) | 24 п. | 17 |
| **20-00** | **(AM+PRO)** *Становая тяга без экипировки* мужчины (открытая 100, 110) + *Становая тяга в экипировке* ВСЕ | 26 п. | 17 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**17 декабря 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **12-30** | **(AM+PRO)** *Строгий подъем* женщины (ВСЕ) + *Строгий подъем* мужчины (ВСЕ) |
| **14-30** | **(AM+PRO)** *Свободный подъем* женщины (ВСЕ) + *Свободный подъем* мужчины (юноши, юниоры) |
| **16-00** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* женщины (девушки, юниорки) + *ПЛ классический* женщины (девушки, юниорки) + *ПЛ безэкипировочный* мужчины (юноши, юниоры) + *ПЛ классический* мужчины (юноши, юниоры) **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* женщины (мастера) |
| **16-50** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* женщины (открытая) + *ПЛ безэкипировочный* мужчины (мастера) |
| **17-30** | **(AM+PRO)** *Свободный подъем* мужчины (открытая, мастера) |
| **19-30** | **(AM+PRO)** *Жим без экипировки* женщины (девушки, юниорки, мастера) *+ Жим без экипировки мужчины (юноши, юниоры)* |
| **21-50** | **(AM)** *ПЛ безэкипировочный* мужчины (открытая) **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ) |
| **22-30** | **(AM)** *ПЛ* классический женщины (открытая, мастера) + *ПЛ* классический мужчины (открытая, мастера) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) |

**18 декабря 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **13-00** | **(AM+PRO)** *Силовое двоеборье* безэкипировочноеженщины (ВСЕ) + *Силовое двоеборье* безэкипировочноемужчины (юноши, юниоры) |
| **14-00** | **(AM+PRO)** *Силовое двоеборье* безэкипировочноемужчины (открытая, мастера) |
| **15-10** | **(AM+PRO)** *Жим без экипировки* женщины (открытая) |
| **18-00** | **(PRO)** *ПЛ безэкипировочный*  женщины (открытая, мастера) + *ПЛ безэкипировочный*  мужчины (открытая)**(PRO)**ПЛ классический женщины (ВСЕ) + ПЛ классический мужчины (ВСЕ) + *ПЛ безэкипировочный*  мужчины (мастера)**(PRO)** *Становая тяга* ЭЛИТА |
| **18-40** | **(AM+PRO)** *Становая тяга без экипировки женщины* (девушки, юниорки, мастера) + *Становая тяга без экипировки* мужчины (юноши, юниоры)  |
| **19-40** | **(AM+PRO)** *Жим без экипировки* мужчины(мастера)**(AM+PRO)** *Становая тяга без экипировки женщины* (открытая) + *Становая тяга без экипировки* мужчины (мастера)  |
| **21-40** | **(AM+PRO)** *Жим без экипировки* мужчины(открытая)**(AM+PRO)** *Становая тяга без экипировки* мужчины (открытая) + *Становая тяга в экипировке* ВСЕ |
| **22-20** | **(AM+PRO)** *Жим в экипировке* ВСЕ**КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО** |