**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ WPF 2023**

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**26 августа 2023**

|  |  |
| --- | --- |
| **13:30 – 20:00** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**27 августа 2023**

|  |  |
| --- | --- |
| **9:00 – 18:00** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**27 августа 2023**

**1 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **10:00** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (женщины: ВСЕ + мужчины: юноши, юниоры, мастера) | 1 п. | 22 |
| **11:10** | **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 3 п. | 10 |
| **жим** | | | |
| **12:10** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (женщины: ВСЕ + мужчины: юноши, юниоры, мастера) | 1 п. | 22 |
| **13:10** | **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 3 п. | 10 |
| **тяга** | | | |
| **14:00** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (женщины: ВСЕ + мужчины: юноши, юниоры, мастера) | 1 п. | 22 |
| **15:00** | **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 3 п. | 10 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15:50** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (женщины: ВСЕ + мужчины: юноши, юниоры, мастера) | 6 п. | 17 |
| **16:50** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (мужчины: открытая) +  **(AM+PRO)** Становая тяга в экипировке (ВСЕ) | 8 п. | 18 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17:50** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (ВСЕ) | 11 п. | 21 |
| **18:50** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (ВСЕ) | 12 п. | 23 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **19:50** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ) | 15 п. | 5 |

**2 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **10:00** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (мужчины: открытая) | 2 п. | 22 |
| **жим** | | | |
| **12:00** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (мужчины: открытая) | 2 п. | 22 |
| **тяга** | | | |
| **13:50** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (мужчины: открытая) | 2 п. | 22 |

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим** | | | |
| **11:10** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) | 4 п. | 13 |
| **тяга** | | | |
| **13:00** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) | 4 п. | 13 |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14:50** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (женщины: ВСЕ + мужчины: юноши, юниоры) | 5 п. | 19 |
| **15:50** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (мужчины: мастера) +  **(AM+PRO)** Жим в экипировке (ВСЕ) | 7 п. | 16 |
| **17:30** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (мужчины: открытая) | 10 п. | 18 |

**ПАУЭРСПОРТ (ЖИМ СТОЯ + ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим стоя** | | | |
| **16:50** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Жим штанги стоя (ВСЕ) | 9 п.  1 гр. +2 гр. | 4 |
| **подъем на бицепс** | | | |
| **18:30** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Подъем штанги на бицепс (ВСЕ) | 9 п.  1 гр. +3 гр. | 7 |

**АРМЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **19:00** | **(AM)** Аполлон Аксель (ВСЕ) | 13 п. | 5 |
| **19:30** | **(AM)** Роллинг Тандер (ВСЕ) | 14 п. | 10 |
| **20:00** | **(AM)** Эскалибур (ВСЕ) +**(AM)** Двуручный блок (ВСЕ)+ **(AM)** Хаб (ВСЕ) | 16 п. 1 гр.,  2 гр., 3 гр. | 7 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**27 августа 2023**

|  |  |
| --- | --- |
| **14:20** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) |
| **15:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) |
| **16:20** | **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) |
| **17:20** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (женщины: ВСЕ + мужчины: юноши, юниоры, мастера) +**(AM+PRO)** Жим в экипировке (ВСЕ) |
| **18:20** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Становая тяга в экипировке (ВСЕ) |
| **19:00** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (мужчины: открытая) |
| **19:30** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Жим штанги стоя (ВСЕ) + **(AM)** Подъем штанги на бицепс (ВСЕ) |
| **20:20** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Свободный подъем (ВСЕ) |
| **20:50** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ) |
| **21:00** | **(AM)** АРМЛИФТИНГ (ВСЕ) |
| **21:00** | К**ОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО** |