**Открытый Мастерский турнир WPF «РЖЕВСКИЙ РУБЕЖ. МЕСТО СИЛЫ 2023»**

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**08 сентября 2023**

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

**09 сентября 2023**

|  |  |
| --- | --- |
| **8-30 – 9-30** | Все номинации\* |

**\* спортсменам также разрешено взвешивание в течении дня, но не позднее, чем за 1 час до начала потока в их дивизионе**

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**09 сентября 2023**

**10-00 – торжественное открытие турнира**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Присед** | | | |
| **10-30** | ПЛ классический + ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) | 1 п. 1гр. | 14 |
|  |  |  |  |
| **жим** | | | |
| **12-40** | ПЛ классический + ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) | 1 п.  1 гр. | 18 |
|  |  |  |  |
| **Тяга** | | | |
| **14-50** | ПЛ классический + ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) | 1 п. 1 гр. | 19 |
|  |  |  |  |

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11-30** | Жим без экипировки (женщины: ВСЕ + мужчины: 56 - 90 кг.) | 2 п. | 20 |
| **12-40** | Жим без экипировки (мужчины: 100 - 140+ кг.)  + жим ПЛ классический и ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) | 1 п. 1 гр. + 2 гр. | 18 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **13-50** | Многоповторный жим 1 и 1/2 веса (ВСЕ) | 3 п. | 12 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14-50** | Становая тяга без экипировки мужчины (ВСЕ)  + тяга ПЛ классический и ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) | 1 п.  1 гр. + 3 гр. | 19 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16-00** | Строгий подъем (ВСЕ) | 4 п. | 20 |

**АРМЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17-10** | Роллинг Тандер (ВСЕ) | 5 п. | 1 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**09 сентября 2023**

|  |  |
| --- | --- |
| **17-50** | ВСЕ номинации и абсолютное первенство |