# Открытый Всероссийский турнир WPF

# "PRO ДВИЖЕНИЕ 2023"

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**21 октября 2023**

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

**22 октября 2023**

|  |  |
| --- | --- |
| **08:30 – 19:00** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**22 октября 2023**

**1 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **09:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (женщины: ВСЕ) | 1. п. | 22 |
| **10:40** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (мужчины: мастера, открытая) | 3 п. | 23 |
| **жим** | | | |
| **12:00** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (женщины: ВСЕ) | 1 п. | 22 |
| **13:00** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (мужчины: мастера, открытая) | 3 п. | 23 |
| **тяга** | | | |
| **14:00** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (женщины: ВСЕ) | 1 п. | 22 |
| **15:00** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (мужчины: мастера, открытая) | 3 п. | 23 |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16:00** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (женщины: ВСЕ + мужчины: юноши, юниоры) | 11 п. | 20 |
| **17:00** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (мужчины: мастера 56 - 100 кг) | 13 п. | 19 |
| **18:00** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (мужчины: мастера 110 - 140 кг) | 15 п. | 12 |
| **18:50** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (мужчины: открытая 56 – 90 кг) | 17 п. | 19 |
| **19:50** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (мужчины: открытая 100 – 140 кг) + **(AM+PRO)** Жим в экипировке (ВСЕ) | 19 п. | 20 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **21:00** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ) | 22 п. | 8 |

**2 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **09:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (мужчины: юноши, юниоры) + **AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 2 п. | 22 |
| **жим** | | | |
| **11:40** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (мужчины: юноши, юниоры) + **AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 2 п. | 22 |
| **тяга** | | | |
| **13:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (мужчины: юноши, юниоры) + **AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 2 п. | 22 |

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим** | | | |
| **10:40** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) | 4 п. | 14 |
| **тяга** | | | |
| **12:40** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) | 4 п. | 14 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14:30** | (PRO) ЭЛИТАРНЫЙ ПОТОК. Становая тяга без экипировки | 9 п. | 9 |
| **15:30** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (женщины: ВСЕ + мужчины: юноши, юниоры, мастера) | 10 п. | 22 |
| **16:30** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (мужчины: открытая) +  **(AM+PRO)** Становая тяга в экипировке (ВСЕ) | 12 п. | 15 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17:20** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (ВСЕ) | 14 п. | 22 |
| **18:50** | **AM+PRO)** Свободный подъем (женщины: ВСЕ + мужчины: юноши, юниоры, ветераны) | 18 п. | 15 |
| **20:10** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (мужчины: открытая) | 20 п. | 9 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим стоя** | | | |
| **18:20** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Жим штанги стоя (ВСЕ) | 16 п.  1 гр. +2 гр. | 6 |
| **подъем на бицепс** | | | |
| **19:40** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Подъем штанги на бицепс (ВСЕ) | 16 п.  1 гр. +3 гр. | 3 |

**3 ПОМОСТ**

**АРМЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11:30** | **(AM)** Аполлон Аксель (ВСЕ) | 5 п. | 2 |
| **11:50** | **(AM)** Роллинг Тандер (ВСЕ) | 6 п. | 12 |
| **12:30** | **(AM)** Эскалибур (ВСЕ) | 7 п. | 6 |
| **13:00** | **(AM)** Двуручный блок (ВСЕ)+ **(AM)** Хаб (ВСЕ) | 8 п. 1 гр. + 2 гр. | 7+ 1 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**22 октября 2023**

|  |  |
| --- | --- |
| **13:50** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) |
| **14:10** | **(AM)** Армлифтинг (ВСЕ) |
| **16:00** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (женщины: ВСЕ)  **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (мужчины: юноши, юниоры)  + **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) |
| **16:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (мужчины: мастера, открытая)  (PRO) ЭЛИТАРНЫЙ ПОТОК. Становая тяга без экипировки |
| **17:00** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (женщины: ВСЕ + мужчины: юноши, юниоры, мастера) |
| **17:40** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (женщины: ВСЕ + мужчины: юноши, юниоры)  **AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (мужчины: открытая) +  **(AM+PRO)** Становая тяга в экипировке (ВСЕ) |
| **18:40** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (ВСЕ) |
| **19:20** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (мужчины: мастера) |
| **20:00** | **AM+PRO)** Свободный подъем (женщины: ВСЕ + мужчины: юноши, юниоры, ветераны) |
| **20:20** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) |
| **21:10** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (мужчины: открытая)  **(AM+PRO)** Свободный подъем (мужчины: открытая) |
| **21:30** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ)  К**ОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО** |