# Открытый Всероссийский турнир WPF

# "ПИТЕР ПОДНИМАЕТ"

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**11 ноября 2023**

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

**12 ноября 2023**

|  |  |
| --- | --- |
| **09:00 – 17:00** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**12 ноября 2023**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **10:00** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1 п. | 22 |
| **жим** | | | |
| **12:10** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1 п. | 22 |
| **тяга** | | | |
| **14:00** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1 п. | 22 |

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим** | | | |
| **11:20** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье в экипировке (ВСЕ) | 2 п. | 10 |
| **тяга** | | | |
| **13:15** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье в экипировке (ВСЕ) | 2 п. | 10 |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15:10** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (женщины: ВСЕ + мужчины: юноши, юниоры, мастера) | 3 п. | 18 |

**НАГРАЖДЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **16:00** | ПАУЭРЛИФТИНГ (ВСЕ) + СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ(ВСЕ) |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16:20** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (мужчины ВСЕ) + **(AM+PRO)** Жим в экипировке (ВСЕ) | 4 п. | 11 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17:00** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ) | 5 п. | 2 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17:10** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Становая тяга в экипировке (ВСЕ) | 6 п. | 24 |

**НАГРАЖДЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **18:10** | ЖИМ ЛЕЖА (ВСЕ) + МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ(ВСЕ) |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **18:30** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (ВСЕ) | 7 п. | 12 |
| **19:20** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (ВСЕ) + (**AM)** Подъем штанги на бицепс (ВСЕ) | 8 п. | 7 |

**АРМЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **20:10** | **(AM)** Роллинг Тандер (ВСЕ) + **(AM)** Эскалибур (ВСЕ) | 9 п. | 2 +2 |
| **20:30** | **(AM)** Двуручный блок (ВСЕ)+ **(AM)** Хаб (ВСЕ) | 10 п. | 1+ 3 |
| **20-50** | **(AM)** Аполлон Аксель (ВСЕ) | 11 п | 0 |

**НАГРАЖДЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **21:00** | К**ОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО** |
| **21:05** | СТАНОВАЯ ТЯГА (ВСЕ) + ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС (ВСЕ) + АРМЛИФТИНГ(ВСЕ) |