# Открытый Мастерский турнир WPF

# "SPACE POWER SHOW 2024"

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**17 февраля 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **15:00 – 19:30** | ВЗВЕШИВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ НОМИНАЦИИ |

**18 февраля 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **09:00 – 17:00** | ВЗВЕШИВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ НОМИНАЦИИ |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**18 февраля 2024**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **10:00** | **(AM+PRO)** ПАУЭРЛИФТИНГ (ВСЕ) | 1 п. | 25 |
| **жим** | | | |
| **11:50** | **AM+PRO)** ПАУЭРЛИФТИНГ (ВСЕ) | 1 п. | 25 |
| **тяга** | | | |
| **13:30** | **AM+PRO)** ПАУЭРЛИФТИНГ (ВСЕ) | 1 п. | 25 |

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим** | | | |
| **11:10** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) | 2 п. | 7 |
| **тяга** | | | |
| **12:50** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) | 2 п. | 7 |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14:40** | **(AM+PRO)** ЖИМ (ВСЕ) | 3 п. | 24 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16:00** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (ВСЕ) | 4 п. | 10 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим стоя** | | | |
| **16:50** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) | 5 п. | 3 |
| **подъем на бицепс** | | | |
| **18:10** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) | 5 п. | 3 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17:10** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (ВСЕ) | 6 п. | 10 |
| **18:30** | **AM+PRO)** Свободный подъем (ВСЕ) | 7 п. | 16 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **19-20** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим ВСЕ | 8 п. | 2 |

**АРМЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **19:30** | **(AM)** Аполлон Аксель (ВСЕ) | 9 п. | 4 |
| **19:50** | **(AM)** Роллинг Тандер (ВСЕ) | 10 п. | 4 |
| **20:10** | **(AM)** Эскалибур (ВСЕ) | 11 п. | 1 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**18 февраля 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **15-40** | **(AM+PRO)** ПАУЭРЛИФТИНГ (ВСЕ)  **(AM+PRO)** *Силовое двоеборье* *(*ВСЕ) |
| **17-50** | **(AM+PRO)** *Жим лежа* (ВСЕ) **(AM+PRO)** *Становая* тяга (ВСЕ) |
| **20-30** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ)  **AM+PRO)** *Строгий подъем* (ВСЕ) **(AM+PRO)** *Свободный подъем*(ВСЕ)  **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ)  **(AM)** АРМЛИФТИНГ (ВСЕ)  К**ОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО** |