**Открытый Мастерский турнир WPF «РЖЕВСКИЙ РУБЕЖ 2024»**

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**01 марта 2024**

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

**02 марта 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **8-00 – 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**

**02 марта 2024**

**12-30 – торжественное открытие турнира**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Присед** | | | |
| **10-00** | ПЛ безэкипировочный (женщины: ВСЕ + мужчины: 56-82,5кг.) | 1 п.  1 гр. | 13 |
| **10-45** | ПЛ классический (ВСЕ) +ПЛ безэкипировочный (мужчины: 90-140+кг.) | 2 п.  1 гр. | 14 |
| **жим** | | | |
| **11-30** | ПЛ безэкипировочный (женщины ВСЕ + мужчины: 56-82,5кг.) +  Жим без экипировки (мужчины: 82,5кг.) | 1 п. 1гр.+2гр. | 21 |
| **13-00** | ПЛ классический (ВСЕ) +ПЛ безэкипировочный (мужчины: 90-140+кг.) +  Жим без экипировки (мужчины: 90кг.) | 2 п. 1гр.+2гр. | 24 |
| **Тяга** | | | |
| **14-10** | ПЛ безэкипировочный (женщины ВСЕ + мужчины: 56-82,5кг.) +  Становая тяга без экипировки (женщины ВСЕ + мужчины: 56-82,5кг.) | 1 п. 1гр.+3гр. | 21 |
| **15-10** | ПЛ классический (ВСЕ) +ПЛ безэкипировочный (мужчины: 90-140+кг.) +  Становая тяга без экипировки (мужчины: 90-140+кг.) | 2 п. 1гр.+3гр. | 25 |

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11-30** | Жим без экипировки (мужчины: 82,5кг.) + ПЛ безэкипировочный (женщины: ВСЕ + мужчины: 56-82,5кг.) | 1 п. 1гр.+2гр. | 21 |
| **13-00** | Жим без экипировки (мужчины: 90кг.) +  ПЛ классический (ВСЕ) +ПЛ безэкипировочный (мужчины: 90-140+кг.) | 2 п. 1гр.+2гр. | 24 |
| **16-20** | Жим без экипировки (женщины: ВСЕ + мужчины: 56-75кг.) | 3 п. | 25 |
| **17-30** | Жим без экипировки (мужчины: 100-140+ кг.) | 4 п. | 19 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14-10** | Становая тяга без экипировки (женщины ВСЕ + мужчины: 56-75кг.) +  ПЛ безэкипировочный (женщины ВСЕ + мужчины: 56-82,5кг.) | 1 п. 1гр.+3гр. | 21 |
| **15-10** | Становая тяга без экипировки (мужчины: 82,5-140+)  + ПЛ классический (ВСЕ) +ПЛ безэкипировочный (мужчины: 90-140+кг.) | 2 п. 1гр.+3гр. | 25 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **18-30** | Строгий подъем (женщины: ВСЕ + мужчины: 56, 75-82,5 кг.) | 5 п. | 21 |
| **19-30** | Строгий подъем (мужчины: 60, 67,5, 90-140+) | 6 п. | 21 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **20-30** | Многоповторный жим 1 вес и 1/2 веса (ВСЕ) | 7 п. | 24 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**02 марта 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **21-45** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ (ВТОРОЙ ВАРИАНТ)**

**02 марта 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **17-00** | ПЛ безэкипировочный + ПЛ классический + Становая тяга без экипировки |
| **19-00** | Жим без экипировки |
| **21-00** | Строгий подъем на бицепс |
| **21-45** | Многоповторный жим |