# Открытый КУБОК ЕВРОПЫ WPF 2024

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**6 апреля 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **18:00 – 20:00** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**7 апреля 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **08:30 – 15:00** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**7 апреля 2024**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |
| --- |
| **присед** |
| **09:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1 п.1гр. | 9 |
| **жим** |
| **11:00** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье в экипировке (ВСЕ) | 1 п.1гр.+2гр. | 17 |
| **тяга** |
| **12:40** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье в экипировке (ВСЕ) | 1 п.1гр.+3гр. | 17 |

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |
| --- |
| **жим** |
| **11:00** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье в экипировке (ВСЕ) +**(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1 п.1гр.+2гр. | 17 |
| **тяга** |
| **12:40** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье в экипировке (ВСЕ) +**(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1 п.1гр.+3гр. | 17 |

**АРМЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10:10** | **(AM)** Аполлон Аксель (ВСЕ) + **(AM)** Эскалибур (ВСЕ)  | 2 п.1гр.+2гр. | 1+3 |
| **10:30** | **(AM)** Роллинг Тандер (ВСЕ) | 3 п.. | 2 |
| **10:45** | **(AM)** Двуручный блок (ВСЕ)+ **(AM)** Хаб (ВСЕ)  | 4 п.1гр.+2гр. | 0+2 |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11:50** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (женщины: ВСЕ + мужчины: ВСЕ) | 5 п. | 17 |

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

|  |
| --- |
| **жим стоя** |
| **13:30** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Жим штанги стоя (ВСЕ)  | 6 п.1 гр.+2 гр. | 3+1 |
| **подъем на бицепс** |
| **14:30** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Подъем штанги на бицепс (ВСЕ) | 6 п.1 гр.+3 гр.  | 3+4 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **13:50** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Становая тяга в экипировке (ВСЕ)  | 7 п.  | 10 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14:50** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (ВСЕ) | 8 п. | 13 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15:30** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (ВСЕ)  | 9 п. | 19 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16:30** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ) | 10 п. | 0 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **11:30** | АРМЛИФТИНГ (ВСЕ)  |
| **13:00** | ЖИМ ЛЕЖА(ВСЕ) |
| **14:00** | ПАУЭРЛИФТИНГ (ВСЕ) + СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ(ВСЕ)  |
| **15:10** | СТАНОВАЯ ТЯГА (ВСЕ) + ПАУЭРСПОРТ (ВСЕ) |
| **16:00** | СТРОГИЙ ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС (ВСЕ)  |
| **16:40** | СВОБОДНЫЙ ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС (ВСЕ) + МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ(ВСЕ) |
|  | К**ОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО** |