# Открытый турнир на призы СК АТЛЕТ

**РЕГЛАМЕНТ**

**14 апреля 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **09:00 – 10:15**  | ВЗВЕШИВАНИЕ (В ПОРЯДКЕ ЖИВОЙ ОЧЕРЕДИ) |

|  |  |
| --- | --- |
| **10:15 – 10:30**  | РАЗМИНКА НА ЖИМ ЛЕЖА |

|  |  |
| --- | --- |
| **10:30**  | ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ  |

|  |  |
| --- | --- |
| **10:40 – 11:40** | **ЖИМ ЛЕЖА**  |

|  |  |
| --- | --- |
| **11:40 – 12:00** | РАЗМИНКА НА ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС |

|  |  |
| --- | --- |
| **12:00 – 13:00** | **СВОБОДНЫЙ ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**  |

|  |  |
| --- | --- |
| **13:15** | **ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**  |