# Открытый Всероссийский турнир WPF "КРЕМЛЕВСКИЙ ЖИМ 2024" / GRAND PRIX WPF 2024

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**20 апреля 2024**

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

**21 апреля 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **08:30 – 19:00** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**21 апреля 2024**

**1 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **09:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юноши) | 1/1 | 20 |
| **10:40** | **(AM+PRO)** ПЛ классический(ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1/2 1 гр. | 11 |
| **жим** | | | |
| **11:20** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юноши) | 1/1 | 20 |
| **12:20** | **(AM+PRO)** ПЛ классический(ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**женщины**: ВСЕ) | 1/2 1 гр. +2 гр. | 11 +10 |
| **тяга** | | | |
| **13:20** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юноши) | 1/1 | 20 |
| **14:20** | **(AM+PRO)** ПЛ классический(ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**женщины**: ВСЕ) | 1/2 1 гр. +2 гр. | 11+10 |

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим** | | | |
| **12:20** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**женщины**: ВСЕ) +  **(AM+PRO)** ПЛ классический(ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1/2 1 гр. +2 гр. | 10+11 |
| **15:20** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**мужчины**: юноши, юниоры,  мастера 56 – 90) | 1/3 | 21 |
| **16:20** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**мужчины**: открытая, мастера 100 – 140+) | 1/4 | 21 |
| **тяга** | | | |
| **14:20** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**женщины**: ВСЕ) +  **(AM+PRO)** ПЛ классический(ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1/2 1 гр. +2 гр. | 10+11 |
| **17:20** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**мужчины**: юноши, юниоры,  мастера 56 – 90) | 1/3 | 21 |
| **18:10** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**мужчины**: открытая, мастера 100 – 140+) | 1/4 | 21 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **19:00** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (**женщины**: ВСЕ) | 1/5 | 17 |
| **19:50** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (**мужчины**: юноши, юниоры, мастера) | 1/6 | 19 |
| **20:40** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (**мужчины**: открытая) +  **(AM+PRO)** Становая тяга в экипировке (**ВСЕ**) | 1/7 | 20 |

**2 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **09:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: юниоры, мастера,  открытая 56 – 82.5, 100) | 2/1 | 19 |
| **10:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая 90, 110 – 140+) | 2/2 | 19 |
| **жим** | | | |
| **11:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: юниоры, мастера,  открытая 56 – 82.5, 100) | 2/1 | 19 |
| **12:20** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая 90, 110 – 140+) | 2/2 | 19 |
| **тяга** | | | |
| **13:20** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: юниоры, мастера,  открытая 56 – 82.5, 100) | 2/1 | 19 |
| **14:10** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая 90, 110 – 140+) | 2/2 | 19 |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15:10** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**женщины**: ВСЕ) | 2/3 | 15 |
| **16:00** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: юноши, юниоры) | 2/4 | 21 |
| **16:50** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: мастера 56 – 90) | 2/5 | 19 |
| **17:40** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: мастера 100 – 110) | 2/6 | 23 |
| **18:40** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: мастера 125 – 140+,  открытая (56 – 82.5) +  **(AM+PRO)** Жим в однослойной экипировке (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Жим в многослойной экипировке (ВСЕ) | 2/7  1 гр. +2 гр. +3 гр. | 19 |
| **19:40** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: открытая 90, 110) | 2/8 | 20 |
| **20:30** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: открытая 100, 125 – 140+) | 2/9 | 17 |

**3 ПОМОСТ**

**АРМЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10:00** | **(AM)** Аполлон Аксель (ВСЕ) | 3/1 | 4 |
| **10:20** | **(AM)** Роллинг Тандер (ВСЕ) | 3/2 | 2 |
| **10:40** | **(AM)** Эскалибур (ВСЕ) | 3/3 | 10 |
| **11:10** | **(AM)** Двуручный блок (ВСЕ)+ **(AM)** Хаб (ВСЕ) | 3/4 1 гр. + 2 гр. | 1+ 1 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим стоя** | | | |
| **11:30** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Жим штанги стоя (ВСЕ) | 3/5 1 гр. +2 гр. | 6+7 |
| **подъем на бицепс** | | | |
| **12:30** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Подъем штанги на бицепс (ВСЕ) | 3/5 1 гр. +3 гр. | 6+7 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12:00** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ) | 3/6 | 3 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **13:10** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: ВСЕ) | 3/7 | 19 |
| **14:00** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юноши) | 3/8 | 21 |
| **15:00** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (**мужчины**: юниоры, мастера) | 3/9 | 18 |
| **15:50** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (**мужчины**: открытая) | 3/10 | 16 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**21 апреля 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **12:00** | Армлифтинг(ВСЕ) |
| **13:30** | Пауэрспорт (ВСЕ)  + Многоповторный жим (ВСЕ) |
| **14:40** | Строгий подъем (ВСЕ)  + ПЛ безэкипировочный (женщины: ВСЕ, мужчины: юноши, юниоры, мастера) |
| **15:40** | ПЛ безэкипировочный (мужчины: открытая)  + ПЛ классический(ВСЕ)  + ПЛ в экипировке (ВСЕ)  + Силовое двоеборье (женщины: ВСЕ)  + Свободный подъем (женщины: ВСЕ + мужчины: юноши) |
| **16:30** | Жим без экипировки (женщины: ВСЕ)  + Свободный подъем (мужчины: юниоры, мастера) |
| **17:20** | Жим без экипировки (мужчины: юноши, юниоры)  + Свободный подъем (мужчины: открытая) |
| **18:30** | Силовое двоеборье (мужчины: юноши, юниоры) |
| **19:30** | Силовое двоеборье (мужчины: открытая, мастера) |
| **20:10** | Жим без экипировки (мужчины: мастера)  + Жим в однослойной экипировке (ВСЕ)  + Жим в многослойной экипировке (ВСЕ)  + Становая тяга без экипировки (женщины: ВСЕ) |
| **21:00** | Становая тяга без экипировки (мужчины: юноши, юниоры, мастера) |
| **21:40** | Жим без экипировки (мужчины: открытая) + Становая тяга без экипировки (мужчины: открытая) + Становая тяга в экипировке (ВСЕ)  + КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО |