#

# Кубок Новосибирска WPF по жиму штанги лежа

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**28 июня(пятница) 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **17:00 – 18:00****г.Новосибирск****Ул. Нарымская 37** | WPF АМ ВСЕ НОМИНАЦИИWPF PRO ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**28 июня 2024**

**1 ПОМОСТ**

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **18:00** | **(PRO)** **жим лежа безэкипировочный (мужчины: все)****(АМ) жим лежа безэкипировочный (мужчины : все)** | 1 гр. | 1 поток |
| **18:45** | **(АМ) жим лежа безэкипировочный (женщины: все)****(PRO)** **жим лежа безэкипировочный (женщины: все)** | 2 гр. | 1 поток |
| **18:45** | **World Proffessional Power League****(PRO)** жим лежа безэкипировочный (**мужчины**: открытая) + **(PRO)** + **(AM)**  в экипировке (**ВСЕ**) **(WPPL) софт экипировка (ВСЕ)****Судьи Макашер (Ц), Ефремов , Неклец** | 3 гр. | 1 поток |

**2 ПОМОСТ**

**Региональная Общественная Физкультурно-Спортивная организация Федерация Силового экстрима Новосибирской области**

**СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **19:20** | **Построение атлетов ФСЭР** |  |
| **19:20** | **Торжественное открытие** |  |
| **19:30** | **Кантовка покрышки(мужчины 280 кг) женщины (100кг)** |  |
| **20:00** | **Перенос Кег с песком 90 кг – 100 кг , женщины мешок (40 кг** |  |
| **20:20** | **Переброс камней Атласа (120 -140 кг)** |  |
| **20:40** | **Удержания молота** |  |
| **21:00** | **Тяга становая (мужчины 200 кг) женщины (100 кг) на количество повторений за 60 сек** |  |
| **21:30** |  **Подьём Богатырского бревна 90 кг (на количество повторений за 60 сек)** |  |
| **22:00** | **Подьём Богатырского бревна на максимальный вес (сцена Мишкин&Мишкин)** |  |