# Мастерский турнир ПОКОРИТЕЛИ СИБИРИ

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**16 августа (пятница) 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| 11:00 – 20:00г.НовосибирскУл.Учительская 62/2 | WPF АМ ВСЕ НОМИНАЦИИWPF PRO ВСЕ НОМИНАЦИИWPPL ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**17 августа (суббота) 2024**

**(только иногородние спортсмены по предварительной записи у Куклина Д.Ю.)**

|  |  |
| --- | --- |
| 08:00 – 09:00г.НовосибирскУл.Учительская 62/2 | WPF АМ ВСЕ НОМИНАЦИИWPF PRO ВСЕ НОМИНАЦИИWPPL ВСЕ НОМИНАЦИИ |

# Мастерский турнир ПОКОРИТЕЛИ СИБИРИ

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**17 августа 2024**

**1 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9:00** | **Присед****(PRO)** **Пауэрлифтинг безэкипировочный, классический, в экипировке** **(все)****(АМ) Пауэрлифтинг безэкипировочный, классический, в экипировке** **(все)**8+12 | 1 гр. | 1 поток |
| **10.10** | **Жим лежа****(АМ) Силовое двоеборье (все)****(PRO) Силовое двоеборье (все)**10+1п | 2 гр. | 1 поток |
| **10.50** | **Жим лежа****(PRO)** **Пауэрлифтинг безэкипировочный, классический, в экипировке** **(все)****(АМ) Пауэрлифтинг безэкипировочный, классический, в экипировке** **(все)**8+12 | 1 гр. | 1 поток |
| **11.50** | **Тяга****(АМ) Тяга отдельное движение (все)****(PRO) Тяга отдельное движение (все)**12+0 | 3 гр. | 1 поток |
| **12.20** | **Тяга****(АМ) Силовое двоеборье (все)****(PRO) Силовое двоеборье (все)**10+1п | 2 гр. | 1 поток |
| **12.50** | **Тяга****(PRO)** **Пауэрлифтинг безэкипировочный, классический, в экипировке** **(все)****(АМ) Пауэрлифтинг безэкипировочный, классический, в экипировке** **(все)**8+12 | 1 гр. | 1 поток |
| **13.50** | **Жим стоя****(АМ) ПАУЭРСПОРТ WBF жим стоя (все) + отдельное движение****7** | 10 гр. | 1 поток |
| **15.30** | **Подъем на бицепс****(АМ) ПАУЭРСПОРТ WBF подъем на бицепс (все) + отдельное движение****7** | 10 гр. | 1 поток |
| **16:00** | **Строгий подъем на бицепс****(PRO) Строгий подъем на бицепс (мужчины и женщины открытый класс)****(АМ) Строгий подъем на бицепс (мужчины и женщины открытый класс)**4+12 | 11 гр. | 1 поток |
| **16.50** | **Строгий подъем на бицепс****(PRO) Строгий подъем на бицепс (мужчины и женщины юноши/девушки, юниоры, ветераны)****(АМ) Строгий подъем на бицепс (мужчины и женщины юноши/девушки, юниоры, ветераны)**1+12 | 11 гр. | 2 поток |
| **17.30** | **Свободный подъем на бицепс****(PRO) Свободный подъем на бицепс (мужчины и женщины открытый класс)****(АМ) Свободный подъем на бицепс (мужчины и женщины открытый класс)**4+13 | 12гр. | 1 поток |
| **18.10** | **Свободный подъем на бицепс****(PRO) Свободный подъем на бицепс (мужчины и женщины юноши/девушки, юниоры, ветераны)****(АМ) Свободный подъем на бицепс (мужчины и женщины юноши/девушки, юниоры, ветераны)**1+5 | 12 гр. | 2 поток |

**2 ПОМОСТ (сцена)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10:00** | **Жим лежа****(PRO) жим лежа безэкипировочный** **(женщины, девушки все)** **(АМ) жим лежа безэкипировочный** **(женщины, девушки все)** **(WPPL) жим лежа безэкипировочный (женщины, девушки все)**6+6 | 4 гр. | 1 поток |
| **10.40** | **Жим лежа****(АМ) жим лежа безэкипировочный** **(юноши, юниоры)** 10 | 5гр. | 1 поток |
| **11.20** | **Жим лежа****(АМ) жим лежа безэкипировочный** **(мужчины открытый класс, мужчины ветераны)** 13 | 5 гр. | 2 поток |
| **12.20** | **Жим лежа****(PRO) жим лежа безэкипировочный (мужчины все)****(WPPL) жим лежа безэкипировочный (мужчины все)**8 | 6 гр. | 1 поток |
| **13.00** | **Жим лежа****(WPPL) жим лежа СОФТ-ЭКИПИРОВКА (мужчины, женщины все)**9 | 7 гр. | 1 поток |
| **14.00** | **Жим лежа многоповторный****(PRO) жим лежа многоповторный (все)****(АМ) жим лежа многоповторный (все)**2 | 8 гр. | 1 поток |
| **14:30** | **CHALENCHGE BICEPS PRO WBF/WPPL****Строгий подъем штанги на бицепс (женщины все)** | 9 гр. | 1 поток |
| **15:30** | **CHALENCHGE BICEPS PRO WBF/WPPL****Свободный подъем штанги на бицепс (женщины все)** | 9 гр. | 2 поток |
| **16:20** | **Streetlifting (все)** | 13 гр. | 1 поток |
| **18.00** | **Hip Thrust (ягодичный мост) (все)** | 14 гр. | 1 поток |

**ИТОГОВОЕ НАГАЖДЕНИЕ**

**19:00**

**3 ПОМОСТ**

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

**СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **17:20** | **Построение атлетов ФСЭР** |  |
| **17:20** | **Торжественное открытие** |  |
| **17:30** | **Кантовка покрышки (мужчины 280 кг) женщины (100кг)** |  |
| **18:00** | **Перенос Кег с песком 90 кг – 100 кг , женщины мешок (40 кг** |  |
| **18:20** | **Переброс камней Атласа (120 -140 кг)** |  |
| **18:50** | **Удержания молота** |  |
|  |  |  |  |
| **19:30** | **Подъем Богатырского бревна 90 кг (на количество повторений за 60 сек)** |  |
| **20:00** | **Подъем Богатырского бревна на максимальный вес (сцена)** |  |