# Мастерский турнир ПОКОРИТЕЛИ СИБИРИ

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**16 августа (пятница) 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| 11:00 – 20:00  г.Новосибирск  Ул.Учительская 62/2 | WPF АМ ВСЕ НОМИНАЦИИ  WPF PRO ВСЕ НОМИНАЦИИ  WPPL ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**17 августа (суббота) 2024**

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

|  |  |
| --- | --- |
| 08:00 – 09:00  г.Новосибирск  Ул.Учительская 62/2 | WPF АМ ВСЕ НОМИНАЦИИ  WPF PRO ВСЕ НОМИНАЦИИ  WPPL 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)** |  |