**Открытый Мастерский турнир WPF «РЖЕВСКИЙ РУБЕЖ. МЕСТО СИЛЫ 2024»**

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**27 сентября 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **18-00 – 21-00** | Все номинации  |

**28 сентября 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **8-00 – 9-00** | Все номинации\* |

 **\* спортсменам также разрешено взвешивание в течении дня, но не позднее, чем за 1 час до начала потока в их дивизионе**

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**28 сентября 2024**

**9-00 – торжественное открытие турнира**

**1 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |
| --- |
| **Присед** |
| **9-30** | ПЛ безэкипировочный (женщины: ВСЕ + мужчины: 60-82,5кг.)ПЛ классический (мужчины 82,5-90кг.) | 1 п. 1 гр. | 22 |
| **10-40** | ПЛ безэкипировочный (мужчины: 90-125кг.)ПЛ классический (мужчины 100кг.) | 2 п. 1 гр. | 22 |
| **жим** |
| **11-50** | ПЛ безэкипировочный (женщины: ВСЕ + мужчины: 60-82,5кг.)ПЛ классический (мужчины 82,5-90кг.) | 1 п.1гр. | 22 |
| **12-50** | ПЛ безэкипировочный (мужчины: 90-125кг.)ПЛ классический (мужчины 100кг.) | 2 п.1гр. | 22 |
| **Тяга** |
| **13-50** | ПЛ безэкипировочный (женщины: ВСЕ + мужчины: 60-82,5кг.)ПЛ классический (мужчины 82,5-90кг.) | 1 п.1гр. | 22 |
| **14-50** | ПЛ безэкипировочный (мужчины: 90-125кг.)ПЛ классический (мужчины 100кг.) | 2 п.1гр. | 22 |

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15-50** | Жим без экипировки (женщины: ВСЕ + мужчины: 56-67,5кг.; 90кг.) | 3 п. | 21 |
| **16-50** | Жим без экипировки (мужчины: 75-82,5кг.; 125кг.)  | 4п. | 23 |
| **17-50** | Жим без экипировки (мужчины: 100-110кг.) | 5 п. | 19 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **18-50** | Становая тяга без экипировки (женщины ВСЕ + мужчины ВСЕ) | 6 п. | 24 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **19-50** | Строгий подъем (женщины: ВСЕ + мужчины: 56-75 кг.) | 7 п. | 23 |
| **20-50** | Строгий подъем (мужчины: 82,5-110кг.) | 8 п. | 15 |

**2ПОМОСТ**

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **20-50** | Многоповторный жим 1 вес и 1/2 веса (ВСЕ) | 9 п. | 13 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**28 сентября 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **16-30** | ПЛ безэкипировочный + ПЛ классический  |
| **19-30** | Жим без экипировки |
| **20-30** | Становая тяга без экипировки |
| **21-50** | Строгий подъем на бицепс + Многоповторный жим + КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО |