# Открытый Всероссийский турнир WPF

# "PRO ДВИЖЕНИЕ 2024"

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**13 декабря 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **13:00 – 20:00** | ПАУЭРЛИФТИНГ (ВСЕ) |

**14 декабря 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **08:45 – 18:00** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**15 декабря 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **08:45 – 18:00** | СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ (ВСЕ), ЖИМ ЛЕЖА (ВСЕ), СТАНОВАЯ ТЯГА (ВСЕ), МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ (ВСЕ), ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС (ВСЕ), ПАУЭРСПОРТ (ВСЕ), АРМЛИФТИНГ (ВСЕ) |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**14 декабря 2024**

**1 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **09:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: 48-60 кг) | 1/1 | 16 |
| **10:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: мастера +  юниоры (56-82,5 кг)) | 1/2 | 20 |
| **жим** | | | |
| **11:40** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: 48-60 кг) | 1/1 | 16 |
| **12:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: мастера +  юниоры (56-82,5 кг)) | 1/2 | 20 |
| **тяга** | | | |
| **13:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: 48-60 кг) | 1/1 | 16 |
| **14:20** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: мастера +  юниоры (56-82,5 кг)) | 1/2 | 20 |

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **15:30** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая 56 кг – 90 кг) | 1/3 | 18 |
| **16:30** | **(PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая ВСЕ) | 1/4 | 21 |
| **жим** | | | |
| **17:40** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая 56 кг – 90 кг) | 1/3 | 18 |
| **18:40** | **(PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая ВСЕ) | 1/4 | 21 |
| **тяга** | | | |
| **19:40** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая 56 кг – 90 кг) | 1/3 | 18 |
| **20:30** | **(PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая ВСЕ) | 1/4 | 21 |

**2 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **09:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: 67,5-90+ кг) | 2/1 | 18 |
| **10:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: юноши +  юниоры (90-140+ кг)) | 2/2 | 18 |
| **жим** | | | |
| **11:40** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: 67,5-90+ кг) | 2/1 | 18 |
| **12:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: юноши +  юниоры (90-140+ кг)) | 2/2 | 18 |
| **тяга** | | | |
| **13:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: 67,5-90+ кг) | 2/1 | 18 |
| **14:20** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: юноши +  юниоры (90-140+ кг)) | 2/2 | 18 |

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **15:30** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая 100 – 140+ кг) | 2/3 | 20 |
| **16:30** | **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 2/4 | 23 |
| **жим** | | | |
| **17:40** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая 100 – 140+ кг) | 2/3 | 20 |
| **18:30** | **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 2/4 | 23 |
| **тяга** | | | |
| **19:30** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая 100 – 140+ кг) | 2/3 | 20 |
| **20:30** | **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 2/4 | 23 |

**15 декабря 2024**

**1 ПОМОСТ**

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим** | | | |
| **09:30** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**женщины**: ВСЕ) | 1/1 | 22 |
| **10:30** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**мужчины**: открытая) | 1/2 | 23 |
| **тяга** | | | |
| **11:30** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**женщины**: ВСЕ) | 1/1 | 22 |
| **12:20** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**мужчины**: открытая) | 1/2 | 23 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **13:20** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (**женщины**: ВСЕ) | 1/3 | 26 |
| **14:20** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (**мужчины**: юноши, юниоры мастера) | 1/4 | 24 |
| **15:20** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (**мужчины**: открытая) | 1/5 | 22 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16:20** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ) | 1/6 | 11 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим стоя** | | | |
| **17:00** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Жим штанги стоя (ВСЕ) | 1/7 1 гр. +2 гр. | 3+3 |
| **подъем на бицепс** | | | |
| **18:10** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Подъем штанги на бицепс (ВСЕ) | 1/7 1 гр. +3 гр. | 3+6 |

**АРМЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17:30** | **(AM+PRO)** Аполлон Аксель (ВСЕ) | 1/8 | 7 |
| **17:50** | **(AM+PRO)** Роллинг Тандер (ВСЕ) | 1/9 | 7 |
| **18:40** | **(AM+PRO)** Эскалибур (ВСЕ) | 1/10 | 6 |
| **19:00** | **(AM+PRO)** Двуручный блок (ВСЕ)+ Хаб (ВСЕ) | 1/11 1 гр. + 2 гр. | 4+3 |

**2 ПОМОСТ**

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим** | | | |
| **09:30** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**мужчины**: мастера) | 2/1 | 17 |
| **10:20** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**мужчины**: юноши, юниоры) +  **(AM+PRO)** Силовое двоеборье в экипировке (ВСЕ) | 2/2 | 16 |
| **тяга** | | | |
| **11:10** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**мужчины**: мастера) | 2/1 | 17 |
| **12:00** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**мужчины**: юноши, юниоры) +  **(AM+PRO)** Силовое двоеборье в экипировке (ВСЕ) | 2/2 | 16 |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **13:00** | **(AM)** Жим без экипировки (**женщины**: юноши, юниорки, мастера) | 2/3 | 18 |
| **13:50** | **(AМ)** Жим без экипировки (**женщины**: открытая) | 2/4 | 18 |
| **14:40** | **(AM)** Жим без экипировки (**мужчины**: юноши) | 2/5 | 21 |
| **15:40** | **(AM)** Жим без экипировки (**мужчины**: юниоры) + **(AM+PRO)** Жим в экипировке (ВСЕ) | 2/6 | 16 |
| **16:30** | **(AM)** Жим без экипировки (**мужчины**: мастера (56 – 90, 125 – 140+ кг) | 2/7 | 23 |
| **17:30** | **(AM)** Жим без экипировки (**мужчины**: мастера (100 - 110 кг) | 2/8 | 22 |
| **18:30** | **(AM)** Жим без экипировки (**мужчины**: открытая (56 -90 кг) | 2/9 | 23 |
| **19:20** | **(AM)** Жим без экипировки (**мужчины**: открытая (100 -140+ кг) | 2/10 | 23 |
| **20:20** | **(PRO)** Жим без экипировки (ВСЕ) | 2/11 | 21 |

**3 ПОМОСТ**

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10:30** | **Семинар по правилам строгого и свободного подъема штанги на бицепс.** |  |  |
| **11:00** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юноши) | 3/1 | 22 |
| **12:00** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (**мужчины**: юниоры, мастера) | 3/2 | 21 |
| **13:00** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (**мужчины**: открытая) | 3/3 | 19 |
| **14:00** | **(AM)** Свободный подъем (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юниоры) | 3/4 | 19 |
| **15:00** | **(AM)** Свободный подъем (**мужчины**: юноши) | 3/5 | 26 |
| **16:00** | **(AM)** Свободный подъем (**мужчины**: мастера) | 3/6 | 20 |
| **17:00** | **(AM)** Свободный подъем (**мужчины**: открытая) | 3/7 | 20 |
| **18:00** | **(PRO)** Свободный подъем (**ВСЕ**) | 3/8 | 20 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**14 декабря 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **15:00** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: ВСЕ) |
| **16:00** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: юноши, юниоры, мастера) |
| **21:00** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая) |
| **21:50** | **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ)  **(PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая ВСЕ) |

**15 декабря 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **12:30** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юноши) |
| **13:50** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) |
| **14:30** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (**мужчины**: юниоры, мастера, открытая) |
| **15:10** | **(AM)** Жим без экипировки (**женщины**: ВСЕ ) |
| **15:50** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юноши, юниоры мастера) |
| **16:30** | **(AM)** Свободный подъем (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юноши, юниоры) |
| **17:00** | **(AM)** Жим без экипировки (**мужчины**: юноши, юниоры) + **(AM+PRO)** Жим в экипировке (ВСЕ) |
| **17:30** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ)  **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (**мужчины**: открытая) |
| **18:30** | **(AM)** Свободный подъем (**мужчины**: мастера, открытая) |
| **19:00** | **(AM)** Жим без экипировки (**мужчины**: мастера) |
| **19:30** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ)  **(PRO)** Свободный подъем (**ВСЕ**) |
| **20:10** | **(AM+PRO)** АРМЛИФТИНГ (ВСЕ) |
| **20:50** | **(AM)** Жим без экипировки (**мужчины**: открытая) |
| **21:40** | **(PRO)** Жим без экипировки (ВСЕ) |
| **22:00** | КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО |