**Открытый Мастерский турнир WPF «РЖЕВСКИЙ РУБЕЖ 2025»**

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**28 февраля 2025**

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

**01 марта 2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **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**

**01 марта 2025**

**9-00 – торжественное открытие турнира**

**1 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |
| --- |
| **Присед** |
| **10-00** | **ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**женщины**: девушки + **мужчины**: юноши) + **ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ** (**женщины**: девушки + **мужчины**: юноши) | 1/1 п. | 22 |
| **11-10** | **ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**женщины**: юниорки, мастера, открытая + **мужчины**: юниоры, мастера, открытая) +**ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ** (**женщины**: юниорки, мастера, открытая + **мужчины**: юниоры, мастера, открытая) | 1/2 п.  | 23 |
| **Жим** |
| **12-30** | **ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**женщины**: девушки + **мужчины**: юноши) + **ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ** (**женщины**: девушки + **мужчины**: юноши) | 1/1 п. | 22 |
| **13-30** | **ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**женщины**: юниорки, мастера, открытая + **мужчины**: юниоры, мастера, открытая) +**ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ** (**женщины**: юниорки, мастера, открытая + **мужчины**: юниоры, мастера, открытая) | 1/2 п. | 23 |
| **Тяга** |
| **14-50** | **ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**женщины**: девушки + **мужчины**: юноши) + **ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ** (**женщины**: девушки + **мужчины**: юноши) | 1/1 п. | 22 |
| **15-50** | **ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**женщины**: юниорки, мастера, открытая + **мужчины**: юниоры, мастера, открытая) +**ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ** (**женщины**: юниорки, мастера, открытая + **мужчины**: юниоры, мастера, открытая) | 1/2 п. | 23 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16-50** | **СТАНОВАЯ ТЯГА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ** (**женщины**: девушки, юниорки, мастера + **мужчины**: юноши, юниоры, мастера) | 1/3 п. | 13 |
| **17-30** | **СТАНОВАЯ ТЯГА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ** (**женщины**: открытая + **мужчины**: открытая) | 1/4 п. | 14 |

**2 ПОМОСТ**

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12-30** | **ЖИМ ЛЕЖА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ** (**мужчины**: юноши) | 2/1 п. | 22 |
| **13-30** | **ЖИМ ЛЕЖА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ** (**женщины**: девушки, юниорки, мастера, открытая + **мужчины**: юниоры, мастера, открытая: 56-67,5) | 2/2 п. | 15 |
| **14-10** | **ЖИМ ЛЕЖА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ** (**мужчины**: открытая: 75–140+) | 2/3 п. | 20 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **18-20** | **МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ ЛЕЖА** (**все**) | 2/4 п. | 10 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **18-50** | **СТРОГИЙ ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС** (**мужчины**: юноши) | 2/5 п. | 25 |
| **20-10** | **СТРОГИЙ ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС** (**женщины**: девушки, юниорки, мастера, открытая + **мужчины**: юниоры, мастера, открытая) | 2/6 п. | 24 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**01 марта 2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **15-30** | **ЖИМ ЛЕЖА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ** |
| **17-10** | **ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** + **ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ** |
| **18-30** | **СТАНОВАЯ ТЯГА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ** |
| **21-30** | **СТРОГИЙ ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС** + **МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ ЛЕЖА** + **КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО** |