**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**15 марта 2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **12:00 – 19:00** | Все номинации |

**16 марта 2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **8:00 – 14:00** | Все номинации |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**16 марта 2025**

**1 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Присед** | | | |
| **09:00** | **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юноши, юниоры, мастера) | 1/1 п. | 20 |
| **10:10** | **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**мужчины**: открытая) +  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ** (ВСЕ) + **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ В ЭКИПИРОВКЕ** (ВСЕ)  + вместе с  **(AM+PRO) СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ (**ВСЕ**)** | 1/2 п. | 14+7 |
| **Жим** | | | |
| **11:00** | **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юноши, юниоры, мастера) | 1/1 п. | 20 |
| **12:00** | **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**мужчины**: открытая) +  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ** (ВСЕ) + **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ В ЭКИПИРОВКЕ** (ВСЕ)  + вместе с  **(AM+PRO) СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ (**ВСЕ**)** | 1/2 п. | 14+7 |
| **Тяга** | | | |
| **13:00** | **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юноши, юниоры, мастера) | 1/1 п. | 20 |
| **14:00** | **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**мужчины**: открытая) +  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ** (ВСЕ) + **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ В ЭКИПИРОВКЕ** (ВСЕ)  + вместе с  **(AM+PRO) СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ (**ВСЕ**)** | 1/2 п. | 14+7 |

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Жим** | | | |
| **12:00** | **(AM+PRO) СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ (**ВСЕ**)**  + вместе с  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**мужчины**: открытая) +  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ** (**ВСЕ**) + **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ В ЭКИПИРОВКЕ** (**ВСЕ**) | 1/2 п. | 23 |
| **Тяга** | | | |
| **14:00** | **(AM+PRO) СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ (**ВСЕ**)**  + вместе с  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**мужчины**: открытая) +  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ** (**ВСЕ**) + **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ В ЭКИПИРОВКЕ** (**ВСЕ**) | 1/2 п. | 23 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15:10** | **(AM+PRO) СТАНОВАЯ ТЯГА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ** (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юноши, юниоры, мастера) | 1/3 п. | 15 |
| **16:00** | **(AM+PRO) СТАНОВАЯ ТЯГА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ** (**мужчины**: открытая) | 1/4 п. | 17 |

**ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17:00** | **(AM+PRO) СТРОГИЙ ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС** (ВСЕ) | 1/5 п. | 11 |
| **17:30** | **(AM+PRO) СВОБОДНЫЙ ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС** (ВСЕ) | 1/6 п. | 22 |

**2 ПОМОСТ**

**АРМЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10:00** | **(AM+PRO) ХАБ** (ВСЕ) + **(AM+PRO) РОЛЛИНГ ТАНДЕР** (ВСЕ) +  **(AM+PRO) ДВУРУЧНЫЙ БЛОК** (ВСЕ) + **(AM+PRO) ЭСКАЛИБУР** (ВСЕ) | 2/1 п. 1гр.+2гр.+3гр.+4гр. | 1+1+ 2+1 |
| **10:40** | **(AM) САКСОН БАР** (ВСЕ) + **(AM+PRO) АППОЛОН АКСЕЛЬ**(ВСЕ) | 2/2 п. 1гр.+2гр. | 4+2 |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11:30** | **(AM+PRO) ЖИМ ЛЕЖА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ** (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юноши, юниоры, мастера) + **(AM+PRO) ЖИМ ЛЕЖА В ЭКИПИРОВКЕ** (ВСЕ) | 2/3 п. | 21 |
| **12:40** | **(AM+PRO) ЖИМ ЛЕЖА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ** (**мужчины:** отрытая) | 2/4 п. | 17 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим стоя** | | | |
| **13:45** | **(AM)** **ПАУЭРСПОРТ** (ВСЕ) + **(AM)** **ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ** (ВСЕ) | 2/5 1 гр. +2 гр. | 1+3 |
| **подъем на бицепс** | | | |
| **14:40** | **(AM)** **ПАУЭРСПОРТ** (ВСЕ) + **(AM)** **ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС** (ВСЕ) | 2/5 1 гр. +3 гр. | 1+3 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14:10** | **МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ ЛЕЖА** (ВСЕ) | 2/6 п. | 2 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**16 марта 2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **13:30** | **АРМЛИФТИНГ** |
| **17:00** | **ПАУЭРЛИФТИНГ, СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, ЖИМ ЛЕЖА, МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ** |
| **19:00** | **СТАНОВАЯ ТЯГА, СТРОГИЙ ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС, СВОБОДНЫЙ ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС, ПАУЭРСПОРТ** |
| **19:30** | **КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО** |