**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**Открытый Всероссийский турнир WPU «ВОЛГА POWER - 5»**

**09.12.2017**

**Пауэрлифтинг**

**1 ПОМОСТ 2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приседание** | | | |  | **приседание** | | | |
| **10-00** | *ПЛ с ДК без экипировки* **ВСЕ** | 1 п. | 15 ч. | **10-00** | *ПЛ без ДК без экипировки* **ВСЕ** | 3 п. | 10 ч. |
| **10-50** | *ПЛ с ДК классический* **ВСЕ** | 2 п. | 8 ч. | **10-50** | *ПЛ без ДК классический* **ВСЕ** | 4 п. | 10 ч. |
| **жим** | | | | **жим** | | | |
| **11-40** | *ПЛ с ДК без экипировки* **ВСЕ** | 1 п. | 15 ч. | **11-40** | *ПЛ без ДК без экипировки* **ВСЕ** | 3 п. | 10 ч. |
| **12-20** | *ПЛ с ДК классический* **ВСЕ** | 2 п. | 8 ч. | **12-20** | *ПЛ без ДК классический* **ВСЕ** | 4 п. | 10 ч. |
| **тяга** | | | | **тяга** | | | |
| **13-00** | *ПЛ с ДК без экипировки* **ВСЕ** | 1 п. | 15 ч. | **13-00** | *ПЛ без ДК без экипировки* **ВСЕ** | 3 п. | 10 ч. |
| **13-40** | *ПЛ с ДК классический* **ВСЕ** | 2 п. | 8 ч. | **13-40** | *ПЛ без ДК классический* **ВСЕ** | 4 п. | 10 ч. |

**Жим лежа**

**1 ПОМОСТ 2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15-20** | *Жим с ДК без экипировки* **женщины ВСЕ и мужчины (юноши, юниоры, ветераны)** | 1 п. | 17 ч. |  | **15-20** | *Жим без ДК без экипировки* **ВСЕ** | 4 п. | 14 ч. |
| **16-10** | *Жим с ДК без экипировки* **мужчины (открытая)** | 2 п. | 16 ч. |  | **16-10** | *Жим без ДК классический и в экипировке* **ВСЕ** | 5 п. | 10 ч. |
| **17-00** | *Жим с ДК классический и в экипировке* **ВСЕ** | 3 п. | 17 ч. |  |  |  |  |  |

**Тяга становая**

**1 ПОМОСТ 2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **17-50** | *Тяга с ДК и без ДК без экипировки* **мужчины (открытая)** | 1 п. | 16 ч. |  | **17-50** | *Тяга с ДК и без ДК без экипировки* **женщины ВСЕ и мужчины (юноши, юниоры, ветераны)** | 2 п. | 22 ч. |

**Народный жим**

**1 ПОМОСТ 2 ПОМОСТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18-50** | *НЖ с ДК ½ веса и 1 вес* **ВСЕ** | 1 п. | 10 ч. |  | **18-50** | *НЖ без ДК ½ веса и 1 вес* **ВСЕ** | 2 п. | 10 ч.. |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**Открытый Всероссийский турнир WPU «ВОЛГА POWER - 5»**

**09.12.2017**

|  |  |
| --- | --- |
| **14-30** | Пауэрлифтинг с ДК и без ДК **все категории, все дивизионы** |
| **19-30** | Жим лежа с ДК и без ДК, Тяга становая с ДК и без ДК, Народный жим ½ веса и 1 вес с ДК и без ДК **все категории, все дивизионы** |