**GRAND PRIX WPF / "КРЕМЛЕВСКИЙ ЖИМ 2020"**

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**18.12.2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **18-00 – 21-00** | Пауэрлифтинг ВСЕ + Жим с ДК (ветераны) |

**19.12.2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **11-00 – 13-00****15-00 – 20-00** | *ВСЕ* |

**20.12.2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **8-30 – 17-00** | *ВСЕ* |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**19.12.2020**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |
| --- |
| **присед** |
| **15-00** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК + ПЛ экипировочный ВСЕ | 1 п. | 23 ч. |
| **15-50** | *ПЛ классический* с ДК + ПЛ без ДК ВСЕ | 2 п. | 21 ч. |
| **жим** |
| **16-40** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК + ПЛ экипировочный ВСЕ  | 1 п. | 23 ч. |
| **17-30** | *ПЛ классический* с ДК + ПЛ без ДК ВСЕ | 2 п. | 21 ч. |
| **тяга** |
| **18-20** | *ПЛ безэкипировочный* с ДК + ПЛ экипировочный ВСЕ  | 1 п. | 23 ч. |
| **19-10** | *ПЛ классический* с ДК + ПЛ без ДК ВСЕ | 2 п.  | 21 ч. |

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **19-55** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины ветераны (90 кг, 110 кг) | 3 п. | 18 ч. |
| **20-40** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины ветераны (остальные категории) | 4 п. | 17 ч. |

**НАГРАЖДЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **21-30** | Пауэрлифтинг ВСЕ + *Жим с ДК без экипировки* мужчины ветераны  |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**20.12.2020**

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9-45** | *Жим с ДК без экипировки* женщины | 5 п. | 21 ч. |
| **10-30** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины (юноши, юниоры) + мужчины Открытая (56 – 82,5 кг) + Открытая 110 кг | 6 п. | 22 ч. |
| **11-20** | *Жим с ДК без экипировки* мужчины Открытая (90, 100, 125, 140 кг)  | 7 п. | 23 ч. |
| **12-10** | *ЭЛИТАРНЫЙ ДИВИЗИОН жим в экипировке* | 8 п. | 7 ч. |
| **13-00** | *Жим в экипировке* ВСЕ  | 9 п. | 14 ч. |

**НАГРАЖДЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **13-45** | *Жим с ДК без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры, Открытая) |

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14-00** | *Жим без ДК без экипировки* мужчины ветераны | 10 п.  | 19 ч.  |
| **14-45** | *Жим без ДК без экипировки* женщины + мужчины(юноши, юниоры, Открытая) | 11 п. | 16 ч. |

**НАГРАЖДЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **15-30** | *ЭЛИТАРНЫЙ ДИВИЗИОН* + *Жим в экипировке* ВСЕ  |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15-45** | *Становая тяга с ДК без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры) | 12 п. | 18 ч. |
| **16-30** | *Становая тяга с ДК без экипировки* мужчины (ветераны, Открытая) + *Становая тяга в экипировке* ВСЕ  | 13 п. | 19 ч. |
| **17-15** | *Становая тяга без ДК* ВСЕ | 14 п. | 16 ч. |

**НАГРАЖДЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **18-00** | *Жим без ДК без экипировки*  ВСЕ *Становая тяга с ДК*  ВСЕ |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **18-20** |  *Многоповторный жим ½ веса* ВСЕ |  15 п. | 10 ч. |
| **18-40** | *Многоповторный жим 1 веса* с ДК ВСЕ |  16 п. | 19 ч. |
| **19-20** | *Многоповторный жим 1 веса* без ДК ВСЕ |  17 п. | 10 ч. |

**НАГРАЖДЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **19-50** | *Становая тяга без ДК* ВСЕ |

**НАГРАЖДЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **20-10** | *Многоповторный жим* ВСЕ |