**Открытый Всероссийский турнир WPF "КРЕМЛЕВСКИЙ ЖИМ 2022" / GRAND PRIX WPF 2022**

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**22 апреля 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **13-00 – 20-00** | Все номинации |

**23 апреля 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **9-00 – 16-00** | Все номинации |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**23 апреля 2022**

**1 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **10-00** | *AM ПЛ безэкипировочный* женщины ВСЕ + мужчины (юноши, юниоры, ветераны) | 1 п. | 19 |
| **11-10** | *AM ПЛ безэкипировочный* мужчины Открытая + AM *ПЛ* классический ВСЕ + *PRO ПЛ безэкипировочный* ВСЕ + PRO *ПЛ* классический ВСЕ + ПЛ экип ВСЕ | 2 п. | 20 |
| **жим** | | | |
| **12-20** | *AM ПЛ безэкипировочный* женщины ВСЕ + мужчины (юноши, юниоры, ветераны) | 1 п. | 19 |
| **13-10** | *AM ПЛ безэкипировочный* мужчины Открытая + AM *ПЛ* классический ВСЕ + *PRO ПЛ безэкипировочный* ВСЕ + PRO *ПЛ* классический ВСЕ + ПЛ экип ВСЕ | 2 п. | 20 |
| **тяга** | | | |
| **14-00** | *AM ПЛ безэкипировочный* женщины ВСЕ + мужчины (юноши, юниоры, ветераны) | 1 п. | 19 |
| **14-50** | *AM ПЛ безэкипировочный* мужчины Открытая + AM *ПЛ* классический ВСЕ + *PRO ПЛ безэкипировочный* ВСЕ + PRO *ПЛ* классический ВСЕ + ПЛ экип ВСЕ | 2 п. | 20 |

|  |  |
| --- | --- |
| **15-50 – 16-50** | *ПЕРЕРЫВ В РАБОТЕ 1 ПОМОСТА* |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16-50** | *AM Становая тяга без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры, ветераны) | 1 п. | 20 |
| **17-40** | *AM Становая тяга без экипировки* мужчины Открытая + *PRO Становая тяга без экипировки* + *Становая тяга в экиперовке ВСЕ* | 2 п. | 21 |

**ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **18-30** | *Строгий подъем на бицепс* ВСЕ | 1 п. | 4 |
| **19-00** | *Свободный подъем на бицепс* ВСЕ | 2 п. | 14 |

**2 ПОМОСТ**

**ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10-00** | *AM Жим без экипировки* женщины ВСЕ | 1 п. | 14 |
| **10-50** | *AM Жим без экипировки* мужчины (юноши, юниоры) | 2 п. | 18 |
| **11-40** | *AM Жим без экипировки мужчины ветераны (56-90 кг, 125-140 кг)* | 3 п. | 21 |
| **12-40** | *AM Жим без экипировки мужчины ветераны (100-110 кг)* | 4 п. | 21 |
| **13-40** | *AM Жим без экипировки мужчины Открытая (56-90 кг)* | 5 п. | 18 |
| **14-30** | *AM Жим без экипировки мужчины Открытая (100-140 кг)* | 6 п. | 22 |
| **16-00** | ***PRO ЭЛИТА ЖИМ В ЭКИПИРОВКЕ*** | 7 п. | 7 |
| **16-50** | *Жим в экипировке ВСЕ* | 8 п. | 7 |
| **17-40** | *PRO Жим без экипировки ВСЕ* | 9 п. | 13 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **18-30** | *Многоповторный жим* ВСЕ  Сначала прямой хват, потом обратный. | 1 п. | 6 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**23 апреля 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **12-00** | *AM Жим без экипировки* женщины + мужчины (юноши, юниоры) |
| **14-00** | *AM Жим без экипировки* мужчины (ветераны) |
| **15-35** | *AM Жим без экипировки мужчины Открытая* |
| **17-00** | *ПАУЭРЛИФТИНГ ВСЕ* |
| **17-20** | ***PRO ЭЛИТА ЖИМ В ЭКИПИРОВКЕ*** |
| **18-50** | *Жим в экипировке ВСЕ*  *PRO Жим без экипировки ВСЕ*  *Становая тяга ВСЕ* |
| **19-30** | *Многоповторный жим* ВСЕ  *Подъем на бицепс* ВСЕ |