**Открытый Мастерский турнир WPF "MASTERS 2023"**

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**23 сентября 2023**

|  |  |
| --- | --- |
| **14:00 – 20:00** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**24 сентября 2023**

|  |  |
| --- | --- |
| **9:00 – 12:30** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ И НАГРАЖДЕНИЙ**

**24 сентября 2023**

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим** | | | |
| **10:00** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) | 1 п. | 3 |
| **тяга** | | | |
| **12:10** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) | 1 п. | 3 |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10:00** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (мужчины: мастера) | 2 п. | 13 |
| **11:00** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (женщины ВСЕ + мужчины: юноши, юниоры, открытая) + **(AM+PRO)** Жим в экипировке (ВСЕ) | 3 п. | 16 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12:00** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ) | 4 п. | 1 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12:10** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Становая тяга в экипировке (ВСЕ) | 5 п. | 9 |

**НАГРАЖДЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **13:00** | Силовое двоеборье (ВСЕ)  Жим лежа (ВСЕ)  Становая тяга без экипировки (ВСЕ) + Становая тяга в экипировке (ВСЕ) |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **13:20** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (ВСЕ) | 6 п. | 7 |
| **14:10** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (ВСЕ) | 7 п. | 10 |

**НАГРАЖДЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **15:00** | Строгий подъем (ВСЕ)  Свободный подъем (ВСЕ) |