

РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ

29 сентября 2023

18-00 – 20-00	Все номинации
---------------	---------------

30 сентября 2023

8-00 – 9-30	Все номинации*
-------------	----------------

* спортсменам также разрешено взвешивание в течении дня, но не позднее, чем за 1 час до начала потока в их дивизионе

РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ

30 сентября 2023

10-00 –начало турнира

ПАУЭРЛИФТИНГ

Присед		
10-00	<u>ПЛ классический</u> + <u>ПЛ безэкипировочный</u> (ВСЕ)	13
жим		
12-00	<u>ПЛ классический</u> + <u>ПЛ безэкипировочный</u> (ВСЕ)	31
Тяга		
14-00	<u>ПЛ классический</u> + <u>ПЛ безэкипировочный</u> (ВСЕ)	21

ЖИМ ЛЕЖА

11-00	<u>Жим без экипировки</u> (женщины: ВСЕ + мужчины: 56 - 82,5 кг.)		10
12-00	Жим <u>ПЛ классический</u> и <u>ПЛ безэкипировочный</u> (ВСЕ)		13
13-10	<u>Жим без экипировки</u> (мужчины: 90 - 140+ кг.)		8

СТАНОВАЯ ТЯГА

14-00	Тяга <u>ПЛ классический</u> и <u>ПЛ безэкипировочный</u> (ВСЕ)		13
15-10	<u>Становая тяга без экипировки</u> мужчины (ВСЕ)		8

ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС

16-00	<u>Строгий подъем</u> (женщины: ВСЕ + мужчины: 56 - 67,5 кг.)		14
16-30	<u>Строгий подъем</u> (мужчины: 75 - 82,5 кг.)		13
17-00	<u>Строгий подъем</u> (мужчины: 90 - 140+ кг.)		12

РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ

30 сентября 2023

18-30	ВСЕ номинации и абсолютное первенство		
-------	---------------------------------------	--	--