# Открытый Всероссийский турнир WPF "МЕГАПОЛИС 2024"

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**9 марта 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **13:00 – 20:00** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**10 марта 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **08:30 – 19:00** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**10 марта 2024**

**1 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **09:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юноши, юниоры) | 1/1 | 19 |
| **жим** | | | |
| **11:40** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юноши, юниоры) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**мужчины**: юноши) | 1/1  1 гр. +2 гр. | 19+3 |
| **тяга** | | | |
| **13:40** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юноши, юниоры) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**мужчины**: юноши) | 1/1  1 гр. +2 гр. | 19+3 |

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим** | | | |
| **10:40** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юниоры, ветераны, открытая) | 1/2 | 23 |
| **тяга** | | | |
| **12:40** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юниоры, ветераны, открытая) | 1/2 | 23 |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14:50** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юноши) | 1/3 | 22 |
| **15:50** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: ветераны 56 – 100 кг) | 1/4 | 17 |
| **16:40** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: (ветераны 110 – 140+) + (**мужчины**: юниоры) | 1/5 | 19 |
| **17:30** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: открытая 56 - 100 кг) | 1/6 | 22 |
| **18:30** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: открытая 110 - 100 кг) + **(AM+PRO)** Жим в экипировке (ВСЕ) | 1/7 | 14 |

**ПАУЭРСПОРТ (ЖИМ СТОЯ + ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим стоя** | | | |
| **19:20** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Жим штанги стоя (ВСЕ) | 1/8 1 гр. +2 гр. | 2+2 |
| **подъем на бицепс** | | | |
| **20:00** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Подъем штанги на бицепс (ВСЕ) | 1/8 1 гр. +3 гр. | 2+4 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **19:40** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ) | 1/9 | 3 |

**АРМЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **20:20** | **(AM)** Аполлон Аксель (ВСЕ) | 1/10 | 4 |
| **20:40** | **(AM)** Роллинг Тандер (ВСЕ) | 1/11. | 6 |
| **21:00** | **(AM)** Эскалибур (ВСЕ) | 1/12 | 3 |
| **21:10** | **(AM)** Двуручный блок (ВСЕ)+ **(AM)** Хаб (ВСЕ) | 1/13 1 гр. + 2 гр. | 3+ 2 |

**2 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **09:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: ветераны + открытая 56 -75 кг) + **(AM+PRO)** ПЛ классический(ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 2/1 | 21 |
| **10:40** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая 82,5 – 140+ кг) | 2/2 | 22 |
| **жим** | | | |
| **11:50** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: ветераны + открытая 56 -75 кг) + **(AM+PRO)** ПЛ классический(ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 2/1 | 21 |
| **12:50** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая 82,5 – 140+ кг) | 2/2 | 22 |
| **тяга** | | | |
| **13:50** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: ветераны + открытая 56 -75 кг) + **(AM+PRO)** ПЛ классический(ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 2/1 | 21 |
| **14:50** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая 82,5 – 140+ кг) | 2/2 | 22 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15:50** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (**женщины**: ВСЕ + **мужчины:** юноши) + **(AM+PRO)** Становая тяга в экипировке (ВСЕ) | 2/3 | 18 |
| **16:40** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (**мужчины**: ветераны, открытая) | 2/4 | 20 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17:40** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юноши) | 2/5 | 15 |
| **18:20** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (**мужчины**: юниоры, ветераны, открытая) | 2/6 | 14 |
| **19:00** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (**мужчины**: юноши, юниоры, ветераны) | 2/7 | 26 |
| **20:00** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (**женщины**: ВСЕ ) + (**мужчины**: открытая) | 2/8 | 22 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**10 марта 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **14:10** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) |
| **16:20** | **(AM+PRO)** ПАУЭРЛИФТИНГ (ВСЕ) |
| **18:00** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юноши, юниоры, ветераны) |
| **18:30** | **(AM+PRO)** Становая тяга (ВСЕ) |
| **19:30** | **(AM+PRO)** Строгий подъем на бицепс (ВСЕ) |
| **20:00** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: открытая) + **(AM+PRO)** Жим в экипировке (ВСЕ) |
| **20:50** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ)  **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Жим штанги стоя (ВСЕ) + **(AM)** Подъем штанги на бицепс (ВСЕ) |
| **21:20** | **(AM+PRO)** Свободный подъем на бицепс ВСЕ |
| **21:45** | **(AM)** АРМЛИФТИНГВСЕ |
| **21:50** | К**ОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО** |