# Открытый КУБОК МИРА WPF 2024

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**1 июня 2024**

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

**2 июня 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **08:30 – 16:00** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**2 июня 2024**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |
| --- |
| **присед** |
| **09:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1 п.1 гр. | 15 |
| **жим** |
| **11:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье в экипировке (ВСЕ) | 1 п.1 гр.+2 гр. | 18 |
| **тяга** |
| **13:10** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье в экипировке (ВСЕ) | 1 п.1 гр.+2 гр. | 18 |

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |
| --- |
| **жим** |
| **11:30** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье в экипировке (ВСЕ) +**(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1 п.1 гр.+2 гр. | 18 |
| **тяга** |
| **13:10** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Силовое двоеборье в экипировке (ВСЕ) +**(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1 п.1 гр.+2 гр. | 18 |

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

|  |
| --- |
| **жим стоя** |
| **10:40** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Жим штанги стоя (ВСЕ)  | 2 п.1 гр.+2 гр. | 4+3 |
| **подъем на бицепс** |
| **12:30** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Подъем штанги на бицепс (ВСЕ) | 2 п.1 гр.+3 гр.  | 4+5 |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14:10** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (женщины: ВСЕ + мужчины: ВСЕ) | 3 п. | 17 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15:20** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ) | 4 п. | 2 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15:30** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (ВСЕ) + **(AM+PRO)** Становая тяга в экипировке (ВСЕ)  | 5 п.  | 14 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16:40** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (ВСЕ) | 6 п. | 7 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17:20** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (ВСЕ)  | 7 п. | 8 |

**АРМЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **18:20** | **(AM)** Аполлон Аксель (ВСЕ) + **(AM)** Эскалибур (ВСЕ)  | 8 п.1 гр./2 гр. | 2+2 |
| **18:40** | **(AM)** Хаб (ВСЕ) + **(AM)** Роллинг Тандер (ВСЕ) + **(AM)** Двуручный блок (ВСЕ) | 9 п. 1 гр./2 р./3 гр. | 4+0+0 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **15:00** | ПАУЭРЛИФТИНГ (ВСЕ) + СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ(ВСЕ) + ПАУЭРСПОРТ (ВСЕ)  |
| **16:20** | ЖИМ ЛЕЖА(ВСЕ) + МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ(ВСЕ)  |
| **18:00** | СТАНОВАЯ ТЯГА (ВСЕ) + СТРОГИЙ ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС (ВСЕ)  |
| **19:00** | СВОБОДНЫЙ ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС (ВСЕ) + АРМЛИФТИНГ (ВСЕ)  |
| **19:10** | К**ОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО**  |