# Открытый НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ WPF 2024

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**24 августа 2024**

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

**25 августа 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **08:45 – 18:30** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**25 августа 2024**

**1 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **09:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юноши, юниоры) | 1/1 | 19 |
| **10:40** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая) | 1/2 | 20 |
| **жим** | | | |
| **11:50** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юноши, юниоры) | 1/1 | 19 |
| **12:40** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая) | 1/2 | 20 |
| **тяга** | | | |
| **13:40** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юноши, юниоры) | 1/1 | 19 |
| **14:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая) | 1/2 | 20 |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15:30** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юноши, юниоры) | 1/3 | 22 |
| **16:30** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: мастера) | 1/4 | 23 |
| **17:30** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: открытая (56 – 100) + **(AM+PRO)** Жим в экипировке (ВСЕ) | 1/5 | 13 |
| **18:10** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: открытая (110 – 140+) | 1/6 | 12 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **18:40** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ) | 1/7 | 5 |

**АРМЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **19:00** | **(AM)** Аполлон Аксель (ВСЕ) | 1/8 | 5 |
| **19:20** | **(AM)** Роллинг Тандер (ВСЕ) | 1/9 | 5 |
| **19:40** | **(AM)** Эскалибур (ВСЕ) | 1/10 | 8 |
| **20:10** | **(AM)** Двуручный блок (ВСЕ)+ **(AM)** Хаб (ВСЕ) | 1/11 1 гр. + 2 гр. | 4+ 1 |

**2 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **09:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: мастера) + **(AM+PRO)** ПЛ классический(ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 2/1 | 18 |
| **10:40** |  |  |  |
| **жим** | | | |
| **11:40** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: мастера) + **(AM+PRO)** ПЛ классический(ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 2/1 | 18 |
| **12:30** |  |  |  |
| **тяга** | | | |
| **13:20** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: мастера) + **(AM+PRO)** ПЛ классический(ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 2/1 | 18 |

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим** | | | |
| **10:40** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) | 2/2 | 21 |
| **тяга** | | | |
| **12:30** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) | 2/2 | 21 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14:10** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юноши, юниоры) | 2/3 | 17 |
| **15:00** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (**мужчины**: мастера, открытая) | 2/4 | 19 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим стоя** | | | |
| **16:00** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Жим штанги стоя (ВСЕ) | 2/5 1 гр. +2 гр. | 5+3 |
| **подъем на бицепс** | | | |
| **17:20** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Подъем штанги на бицепс (ВСЕ) | 2/5 1 гр. +3 гр. | 5+2 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16:30** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юноши, юниоры) | 2/6 | 15 |
| **17:50** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (**мужчины**: мастера, открытая) | 2/7 | 19 |
| **18:40** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юноши) | 2/8 | 19 |
| **19:30** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (**мужчины**: юниоры, мастера) | 2/9 | 20 |
| **20:30** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (**мужчины**: открытая) | 2/10 | 20 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**25 августа 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **13:45** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) |
| **15:50** | **(AM+PRO)** ПАУЭРЛИФТИНГ (ВСЕ) |
| **16:20** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (ВСЕ) |
| **17:50** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юноши, юниоры, мастера) |
| **18:10** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) |
| **19:00** | **(AM+PRO)** Строгий подъем на бицепс (ВСЕ) |
| **19:30** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: открытая )  **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ) |
| **20:50** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (**женщины**: ВСЕ) + (**мужчины**: юноши, юниоры, мастера) |
| **21:10** | **(AM)** АРМЛИФТИНГ (ВСЕ) |
| **21:30** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (**мужчины**: открытая) |
| **21:40** | КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО |