# Открытый Всероссийский турнир WPF/WBF

# "МЕГАПОЛИС 2025"

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**8 марта 2025**

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

**9 марта 2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **08:45 – 18:00** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**9 марта 2025**

**1 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **09:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный **женщины** (ВСЕ) | 1/1 | 20 |
| **10:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный **мужчины**: открытая (56-90 кг) | 1/2 | 14 |
| **жим** | | | |
| **11:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный **женщины** (ВСЕ) | 1/1 | 20 |
| **12:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный **мужчины**: открытая (56-90 кг) | 1/2 | 14 |
| **тяга** | | | |
| **13:20** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный **женщины** (ВСЕ) | 1/1 | 20 |
| **14:20** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный **мужчины**: открытая (56-90 кг) | 1/2 | 14 |

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим** | | | |
| **15:10** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) | 1/3 | 16 |
| **тяга** | | | |
| **16:50** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (ВСЕ) | 1/3 | 16 |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16:00** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки **женщины**: (ВСЕ) | 1/4 | 15 |
| **17:40** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки **мужчины**: (юноши, юниоры) | 1/5 | 13 |
| **18:20** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки **мужчины**: (мастера) | 1/6 | 19 |
| **19:10** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки **мужчины**: (Открытая) + **(AM+PRO)** Жим в экипировке (ВСЕ) | 1/7 | 22 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **20:10** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ) | 1/8 | 4 |

**2 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **09:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный **мужчины** (юноши, юниоры, мастера) | 2/1 | 18 |
| **10:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный **мужчины**: открытая (100-140+ кг) + **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 2/2 | 20 |
| **жим** | | | |
| **11:40** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный **мужчины** (юноши, юниоры, мастера) | 2/1 | 18 |
| **12:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный **мужчины**: открытая (100-140+ кг) + **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 2/2 | 20 |
| **тяга** | | | |
| **13:30** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный **мужчины** (юноши, юниоры, мастера) | 2/1 | 18 |
| **14:20** | **(AM+PRO)** ПЛ безэкипировочный **мужчины**: открытая (100-140+ кг) + **(AM+PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM+PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 2/2 | 20 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15:10** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки **женщины** (ВСЕ) | 2/3 | 15 |
| **15:50** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки **мужчины**: (ВСЕ) | 2/4 | 19 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим стоя** | | | |
| **16:50** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Жим штанги стоя (ВСЕ) | 2/5 1 гр. +2 гр. | 1+1 |
| **подъем на бицепс** | | | |
| **18:20** | **(AM)** Пауэрспорт (ВСЕ) + **(AM)** Подъем штанги на бицепс (ВСЕ) | 2/5 1 гр. +3 гр. | 1+3 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17:10** | **(AM+PRO)** Строгий подъем ( ВСЕ ) | 2/6 | 26 |
| **18:50** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юноши) | 2/7 | 15 |
| **19:30** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (**мужчины**: юниоры, мастера, открытая) | 2/8 | 15 |

**АРМЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **20:10** | **(AM+PRO)** Аполлон Аксель (ВСЕ) | 2/9 | 4 |
| **20:30** | **(AM+PRO)** Роллинг Тандер (ВСЕ) | 2/10 | 6 |
| **20:50** | **(AM+PRO)** Двуручный блок (ВСЕ)+ Хаб (ВСЕ) + Эскалибур (ВСЕ) | 2/11 1 гр. + 2 гр+ 3 гр. | 2+4+1 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**9 марта 2025**

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