# Открытый Всероссийский турнир WPF "КРЕМЛЕВСКИЙ ЖИМ 2025" / GRAND PRIX WPF/WBF 2025

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**19 апреля 2025**

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

**20 апреля 2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **08:45 – 17:00** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**20 апреля 2025**

**1 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **09:30** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: девушки, юниорки **+ мужчины:** юноши, юниоры) | 1/1 | 21 |
| **10:30** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: мастера) +  **(AM)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1/2 | 20 |
| **жим** | | | |
| **11:40** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: девушки, юниорки **+ мужчины:** юноши, юниоры) | 1/1 | 21 |
| **12:30** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: мастера) +  **(AM)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1/2 | 20 |
| **тяга** | | | |
| **13:30** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: девушки, юниорки **+ мужчины:** юноши, юниоры) | 1/1 | 21 |
| **14:20** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: мастера) +  **(AM)** ПЛ классический (ВСЕ) + **(AM)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1/2 | 20 |
| **присед** | | | |
| **15:30** | **(PRO)** ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) + **(PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) +  **(PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1/3 | 21 |
| **жим** | | | |
| **17:20** | **(PRO)** ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) + **(PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) +  **(PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1/3 | 21 |
| **тяга** | | | |
| **19:10** | **(PRO)** ПЛ безэкипировочный (ВСЕ) + **(PRO)** ПЛ классический (ВСЕ) +  **(PRO)** ПЛ в экипировке (ВСЕ) | 1/3 | 21 |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16:40** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: открытая (56 -90 кг) | 1/4 | 15 |
| **18:20** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: открытая (100 -140+ кг) | 1/5 | 18 |

**2 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **присед** | | | |
| **09:30** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: мастера, открытая) | 2/1 | 20 |
| **10:30** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая) | 2/2 | 15 |
| **жим** | | | |
| **11:30** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: мастера, открытая) | 2/1 | 20 |
| **12:20** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая) | 2/2 | 15 |
| **тяга** | | | |
| **13:10** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**женщины**: мастера, открытая) | 2/1 | 20 |
| **14:00** | **(AM)** ПЛ безэкипировочный (**мужчины**: открытая) | 2/2 | 15 |

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим** | | | |
| **14:50** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юноши, юниоры, мастера) | 2/3 | 17 |
| **15:40** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**мужчины**: открытая) | 2/4 | 15 |
| **тяга** | | | |
| **16:30** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юноши, юниоры, мастера) | 2/3 | 17 |
| **17:20** | **(AM+PRO)** Силовое двоеборье (**мужчины**: открытая) | 2/4 | 15 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **18:10** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юноши, юниоры) | 2/5 | 20 |
| **19:10** | **(AM+PRO)** Становая тяга без экипировки (**мужчины**: мастера, открытая) + **(AM+PRO)** Становая тяга в экипировке (ВСЕ) | 2/6 | 23 |

**3 ПОМОСТ**

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11:00** | **(AM+PRO)** Строгий подъем (ВСЕ) | 3/1 | 14 |
| **11:50** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (**женщины**: ВСЕ + **мужчины**: юноши, юниоры) | 3/2 | 11 |
| **12:30** | **(AM+PRO)** Свободный подъем (**мужчины**: мастера, открытая) | 3/3 | 15 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим стоя** | | | |
| **13:10** | **(AM)** Жим штанги стоя (ВСЕ) | 3/4 | 0 |
| **подъем на бицепс** | | | |
| **13:20** | **(AM)** Подъем штанги на бицепс (ВСЕ) | 3/5 | 3 |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **13:50** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**женщины**: ВСЕ) +  **(AM+PRO)** Жим в экипировке (ВСЕ) | 3/6 | 20 |
| **14:50** | **(AM+PRO)** Жим без экипировки (**мужчины**: юноши, юниоры) | 3/7 | 18 |
| **15:40** | **(AM+PRO** Жим без экипировки (**мужчины**: мастера (45–49, 50–54) | 3/8 | 16 |
| **16:30** | **(AM+PRO** Жим без экипировки (**мужчины**: мастера (40–44, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79) | 3/9 | 19 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17:20** | **(AM+PRO)** Многоповторный жим (ВСЕ) | 3/10 | 2 |

**АРМЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17:40** | **(AM+PRO)** Роллинг Тандер (ВСЕ) + Хаб (ВСЕ) | 3/11  1 гр. + 2 гр. | 2+2 |
| **18:00** | **(AM+PRO)** Эскалибур (ВСЕ) + Двуручный блок (ВСЕ) | 3/12  1 гр. + 2 гр. | 2+1 |
| **18:20** | **(AM+PRO)** Аполлон Аксель (ВСЕ) | 3/13 | 0 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**20 апреля 2025**

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