**Открытый Мастерский турнир WPF/WBF «СИЛА В КУЛАКЕ 2025»**

**28 июня 2025**

**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **10:00 – 11:30** | ВСЕ НОМИНАЦИИ |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Присед** | | | |
| **12:00** | **ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**ВСЕ**) | 1 | 11 |
| **Жим** | | | |
| **13:00** | **ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**ВСЕ**) | 1 | 11 |
| **Тяга** | | | |
| **14:20** | **ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**ВСЕ**) | 1 | 11 |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **13:40** | **ЖИМ ЛЕЖА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ** (**ВСЕ**) | 2 | 12 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15:00** | **СТАНОВАЯ ТЯГА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ (ВСЕ)** | 3 | 10 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15:40** | **МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ ЛЕЖА** (**ВСЕ**) | 4 | 8 |

**ПАУЭРСПОРТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16:20** | **ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС** (**ВСЕ**) | 5 | 12 |

**ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17:20** | **СВОБОДНЫЙ ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС** (**ВСЕ**) | 6 | 9 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **18-20** | **ВСЕ** |