**РАСПИСАНИЕ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**16 августа 2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **12:00 – 19:00** | Все номинации |

**17 августа 2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **8:00 – 14:00** | Все номинации |

**РАСПИСАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

**17 августа 2025**

**1 ПОМОСТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Присед** | | | |
| **09:00** | **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (ВСЕ) +  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ** (ВСЕ) +  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ В ЭКИПИРОВКЕ** (ВСЕ) | 1 п. гр.1 | 11 |
| **Жим** | | | |
| **10:10** | **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (ВСЕ) +  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ** (ВСЕ) +  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ В ЭКИПИРОВКЕ** (ВСЕ)  + вместе с  **(AM+PRO) СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ (**ВСЕ**)** | 1 п. гр.1 + гр.2 | 11+1 |
| **Тяга** | | | |
| **11:50** | **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (ВСЕ) +  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ** (ВСЕ) +  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ В ЭКИПИРОВКЕ** (ВСЕ)  + вместе с  **(AM+PRO) СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ (**ВСЕ**)** | 1 п. гр.1 + гр.2 | 11+1 |

**СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Жим** | | | |
| **10:10** | **(AM+PRO) СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ (**ВСЕ**)**  + вместе с  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (ВСЕ) +  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ** (ВСЕ) +  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ В ЭКИПИРОВКЕ** (ВСЕ) | 1 п. гр.1 + гр.2 | 1+11 |
| **Тяга** | | | |
| **11:50** | **(AM+PRO) СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ (**ВСЕ**)**  + вместе с  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ** (**мужчины**: открытая) +  **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ** (**ВСЕ**) + **(AM+PRO) ПАУЭРЛИФТИНГ В ЭКИПИРОВКЕ** (**ВСЕ**) | 1 п. гр.1 + гр.2 | 1+11 |

**МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **09:40** | **(AM+PRO) МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ ЛЕЖА** (ВСЕ) | 2 п. | 4 |

**ЖИМ ЛЕЖА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10:50** | **(AM+PRO) ЖИМ ЛЕЖА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ** (ВСЕ) | 3 п. | 20 |

**СТАНОВАЯ ТЯГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12:30** | **(AM+PRO) СТАНОВАЯ ТЯГА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ** (ВСЕ) | 4 п. | 13 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **жим стоя** | | | |
| **13:10** | **(AM)** **ПАУЭРСПОРТ** (ВСЕ) + **(AM)** **ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ** (ВСЕ) | 5 п. 1 гр. +2 гр. | 2+0 |
| **подъем на бицепс** | | | |
| **13:50** | **(AM)** **ПАУЭРСПОРТ** (ВСЕ) + **(AM)** **ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС** (ВСЕ) | 5 п. 1 гр. +3 гр. | 2+1 |

**ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **13:30** | **(AM+PRO) СТРОГИЙ ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС** (ВСЕ) | 6 п. | 5 |
| **14:10** | **(AM+PRO) СВОБОДНЫЙ ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС** (ВСЕ) | 7 п. | 17 |

**АРМЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15:00** | **(AM+PRO) АППОЛОН АКСЕЛЬ** (ВСЕ) **+ (AM+PRO) САКСОН БАР** (ВСЕ) | 8 п. 1гр.+2гр. | 1+1 |
| **15:20** | **(AM+PRO) ЭСКАЛИБУР** (ВСЕ)+ **(AM+PRO) РОЛЛИНГ ТАНДЕР** (ВСЕ) | 9 п. 1гр.+2гр. | 4+0 |
| **15:45** | **(AM+PRO) ДВУРУЧНЫЙ БЛОК** (ВСЕ)+ **(AM+PRO) ХАБ** (ВСЕ) | 10 п. 1гр.+2гр. | 1+2 |

**РАСПИСАНИЕ НАГРАЖДЕНИЙ**

**17 августа 2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **16:30** | **ВСЕ** |