**Регламент взвешиваний и выступлений турнира IRONBURG III**

Взвешивание БОДИБИЛДИНГ:

7.09, ВТОРАЯ ВХОДНАЯ ГРУППА, С 14:00 ДО 15:30

Взвешивание ПАУЭРЛИФТИНГ:

7.09 С 17:30 ДО 20:00

8:09 С 10:00 ДО 11:15

Выступления БОДИБИЛДИНГ:

7:09 С 18:00 ДО 20:00

Выступления ПАУЭРЛИФТИНГ:

8.09 С 12:15

I помост

1) 12:15-13:00 пауэрспорт жим все + троеборье (приседания) люб+про все + поиседания отдельно люб+ про все

2) 13:10 - 13:55 силовое двоеборье (жим) люб+ про все

3) 14:00 - 14:45 троеборье (жим) люб + про все

4) 14:55 - 15:35 двоеборье (становая) тяга люб + про все + СОВ тяга все

5) 15:40 - 16:30 троеборье становая тяга (люб + про) все + становая отдельно люб+про все + русская тяга люб+про все

II помост

1) 12:15 - 12:45 подъем на бицепс строгий люб+про все + бицепсовое двоеборье строгий подъем люб+про все

2) 12:55 - 13:35 подъем на бицепс классический люб+про все + бицепсовое двоеборье классический подъем люб+про все

3) 13:45 - 14:05 подъем на бицепс аксель все

4) 14:15 - 14:55 подъем на бицепс экстремальный люб+про все

5) 15:05 - 15:35стритлифтинг люб + про все

6) 15:45-16:30 хип траст все + армлифтинг все + тяга трэп грифа все

III помост

1) 12:15 - 13:05 жим лежа классический люб б/э все

2) 13:15 - 14:00 военный жим классический люб+про все

3) 14:10 - 14:55 про жим лежа классический б/э + СОВ жим лежа + жим лежа софт люб+про все

4) 15:05 - 16:00 военный жим многоповторный все + русский жим все + народный жим все

Награждение ПАУЭРЛИФТИНГ:

8.09 С 17:15