**Чемпионат Мира по силовым видам спорта**

**«ЗОЛОТОЙ ТИГР – XVIII»**

**День 1 12.10.2024**

**Помост 1**

**ЛЮБИТЕЛИ и ПРО троеборье (СОФТ, ОДНОСЛОЙ, МНОГОСЛОЙ) + одиночный присед (ВЕСЬ ЭКИП)**

**Силовое двоеборье ЛЮБИТЕЛИ**

**СОВ троеборье + СОВ одиночная тяга**

**Армлифтинг многоповторный**

1 поток 09.00 – 09.50 Присед, СОВ, троеборский + одиночный, все

2 поток 09.55 – 10.55 Присед, ЛЮБ, однослой +многослой, все (троеборский + одиночный)

Присед, ЛЮБ, софт-стандарт + софт-ультра, все (троеборский + одиночный)

Присед, ПРО, однослой + многослой, все (троеборский + одиночный)

Присед, ПРО, софт-стандарт + софт-ультра, все (троеборский + одиночный)

1 поток 11.00 – 11.50 Жим троеборский, СОВ, все

2 поток 11.55 – 12.45 Жим троеборский, ЛЮБ, однослой +многослой, все

Жим троеборский, ЛЮБ, софт-стандарт + софт-ультра, все

Жим троеборский, ПРО, однослой + многослой, все

Жим троеборский, ПРО, софт-стандарт + софт-ультра, все

1 поток 12.50 – 13.40 Тяга, СОВ, троеборская, все

2 поток 13.45 – 14.35 Тяга троеборская, ЛЮБ, однослой +многослой, все

Тяга троеборская, ЛЮБ, софт-стандарт + софт-ультра, все

Тяга троеборская, ПРО, однослой + многослой, все

Тяга троеборская, ПРО, софт-стандарт + софт-ультра, все

3 поток 14.40 – 15.15 Тяга, СОВ, ОДИНОЧНАЯ, все

4 поток 15.20 – 16.20 СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, Люб.: Жим классический, Муж., юноши, юниоры

5 поток 16.25 – 17.25 СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, Люб.: Жим классический, Жен. + Муж., опен, вет., сабвет.

4 поток 17.30 – 18.30 СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, Люб.: Становая тяга, Муж., юноши, юниоры

5 поток 18.35 – 19.35 СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, Люб.: Становая тяга, Жен. + Муж., опен, вет., сабвет.

**Помост 2**

**ПРО троеборье (БЕЗЭКИП) + одиночный присед (БЕЗЭКИП)**

**СОВ одиночный жим лёжа**

**Силовое двоеборье ПРО**

**Жимовое двоеборье, все**

**Армлифтинг: Аполлон Аксель**

1 поток 09.00 – 10.00 Присед, ПРО (троеборский + одиночный): Жен., все + Муж., юноши, вет.

2 поток 10.05 – 10.55 Присед, ПРО (троеборский + одиночный): Муж., юниоры, сабвет., опен

1 поток 11.00 – 11.55 Жим троеборский, ПРО: Жен., все + Муж., юноши, вет.

2 поток 12.00 – 12.50 Жим троеборский, ПРО: Муж., юниоры, сабвет., опен

1 поток 12.55 – 13.50 Тяга троеборская, ПРО: Жен., все + Муж., юноши, вет.

2 поток 13.55 – 14.45 Тяга троеборская, ПРО: Муж., юниоры, сабвет., опен

3 поток 14.50 – 15.30 Жим лёжа СОВ одиночный: Жен, все + Муж., юноши, юниоры, сабветераны

4 поток 15.35 – 16.15 Жим лёжа СОВ одиночный: Мужчины, ветераны

5 поток 16.20 – 16.50 Жим лёжа СОВ одиночный: Мужчины, опен

6 поток 16.55 – 17.20 ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ: Жим классический, все

7 поток 17.25 – 18.20 СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, ПРО: Жим классический, все

6 поток 18.25 – 18.40 ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ: Народный жим, все

7 поток 18.45 – 19.40 СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, ПРО: Становая тяга, все

8 поток 19.45 – 20.15 Армлифтинг. Аполлон Аксель

**Помост 3**

**ЛЮБИТЕЛИ жим одиночный (БЕЗЭКИП) Женщины**

**ПРО жим одиночный (БЕЗЭКИП) Женщины и Мужчины**

**ЛЮБИТЕЛИ жим одиночный (БЕЗЭКИП) Мужчины – открытая группа**

1 поток 09.00 – 09.40 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Жен., девушки, юниорки

2 поток 09.45 – 10.50 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Жен., сабветераны, ветераны

3 поток 10.55 – 11.55 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Жен., открытая возрастная группа

4 поток 12.00 – 12.45 Жим, ПРО: Жен., все + Муж., сабветераны

5 поток 12.50 – 13.30 Жим, ПРО: Муж., юноши, юниоры

6 поток 13.35 – 14.20 Жим, ПРО: Муж., ветераны (40-44) + (45-49)

7 поток 14.25 – 15.30 Жим, ПРО: Муж., ветераны (50 лет и старше)

8 поток 15.35 – 16.15 Жим, ПРО: Муж., открытая группа, в/к 44-100 кг

9 поток 16.20 – 17.00 Жим, ПРО: Муж., открытая группа, в/к 110-140+ кг

10 поток 17.05 – 18.00 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., открытая группа, в/к 44-75 кг

11 поток 18.05 – 18.50 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., открытая группа, в/к 82,5 кг

12 поток 18.55 – 19.50 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., открытая группа, в/к 90-100 кг

13 поток 19.55 – 20.40 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., открытая группа, в/к 110 – 140+ кг

**Помост 4**

**ЛЮБИТЕЛИ жим одиночный (БЕЗЭКИП) Мужчины – все, кроме открытой группы**

**Белорусский гиревой жим**

**Армлифтинг: Роллинг Тандер + Двуручный щипковый блок**

1 поток 09.00 – 09.40 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., юноши (0-13)

2 поток 09.45 – 10.40 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., юноши (14-15)

3 поток 10.45 – 11.45 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., юноши (16-17)

4 поток 11.50 – 12.50 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., юноши (18-19) + юниоры (20-23)

5 поток 12.55 – 13.40 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., сабветераны (33-39), в/к 44-90 кг

6 поток 13.45 – 14.20 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., сабветераны (33-39), в/к 100-140+ кг

7 поток 14.25 – 15.35 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ветераны (40-44)

8 поток 15.40 – 16.15 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ветераны (45-49)

9 поток 16.20 – 17.15 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ветераны (50-54) + (55-59)

10 поток 17.20 – 18.10 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ветераны (60 лет и старше)

11 поток 18.15 – 18.40 Белорусский гиревой жим, все

13 поток 18.45 – 19.45 Армлифтинг. Роллинг Тандер + Двуручный щипковый блок

**Помост 5**

**Пауэрспорт**

**Одиночный жим стоя**

**Одиночный Классический подъём на бицепс**

**Одиночный Строгий подъём на бицепс**

**Народный жим штанги стоя**

1 поток 09.00 – 10.05 ПАУЭРСПОРТ: Жим стоя **пауэрспортовский**

2 поток 10.10 – 10.35 **ОДИНОЧНЫЙ** Жим стоя + Народный жим стоя

1 поток 10.40 – 11.40 ПАУЭРСПОРТ: Подъём на бицепс **пауэрспортовский**

3 поток 11.45 – 12.50 ОДИНОЧНЫЙ Классический бицепс: Жен., все + Муж., юноши, юниоры, сабвет.

4 поток 12.55 – 14.00 ОДИНОЧНЫЙ Классический бицепс: Муж, ветераны

5 поток 14.55 – 15.45 ОДИНОЧНЫЙ Классический бицепс: Муж, открытая группа

6 поток 15.50 – 16.55 ОДИНОЧНЫЙ Строгий бицепс: Жен., все + Муж., юниоры, сабветераны

7 поток 17.00 – 17.55 ОДИНОЧНЫЙ Строгий бицепс: Муж., юноши

8 поток 18.00 – 18.50 ОДИНОЧНЫЙ Строгий бицепс: Муж., ветераны

9 поток 18.55 – 20.00 ОДИНОЧНЫЙ Строгий бицепс: Муж., открытая группа

**Помост 6**

**Бицепсовое троеборье**

**Бицепсовое двоеборье**

**Одиночный подъём на бицепс Аполлона Акселя**

**Экстремальный подъём на бицесп**

**Народный бицепс**

**Русский бицепс**

**Армлифтинг: Экскалибур + ХАБ**

1 поток 09.00 – 10.00 **БИЦЕПСОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ: Классический подъём на бицепс**

2 поток 10.05 – 11.15 **БИЦЕПСОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ: Классический подъём на бицепс**

1 поток 11.20 – 12.20 **БИЦЕПСОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ: Строгий подъём на бицепс**

2 поток 12.25 – 13.30 **БИЦЕПСОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ: Строгий подъём на бицепс**

1 поток 13.35 – 14.35 **БИЦЕПСОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ: Подъём на бицепс Аполлона Акселя**

3 поток 14.40 – 15.40 ОДИНОЧНЫЙ подъём на бицепс Аполлона Акселя

4 поток 15.45 – 16.25 Экстремальный подъём на бицепс: Жен., все + Муж., юноши

5 поток 16.30 – 17.40 Экстремальный подъём на бицепс: Муж., ветераны

6 поток 17.45 – 18.50 Экстремальный подъём на бицепс: Муж., юниоры, сабветераны, опен

7 поток 18.55 – 19.10 Народный бицепс, все

8 поток 19.15 – 19.35 Русский бицепс, все

9 поток 19.40 – 20.30 Армлифтинг. Экскалибур + ХАБ

**Помост 7**

**ЭЛИТАРНЫЙ ДИВИЗИОН**

1 поток 13.30 – 14.15 ЭЛИТАРНЫЙ жим штанги лёжа