**Чемпионат Мира по силовым видам спорта**

**«ЗОЛОТОЙ ТИГР – XVIII»**

**День 2 13.10.2024**

**Помост 1**

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

**Женщины, все**

**Мужчины, юниоры**

**ОДИНОЧНАЯ тяга: ЭКИП + СОФТ, все**

**ОДИНОЧНАЯ тяга: ПРО (БЕЗЭКИП), все**

**Русская тяга, ЛЮБИТЕЛИ**

1 поток 09.00 – 10.00 Присед, Жен.: ДЕВУШКИ, ВЕТЕРАНЫ

2 поток 10.05 – 11.15 Присед, Жен.: ЮНИОРКИ, САБВЕТЕРАНЫ, ОТКРЫТАЯ ГРУППА

3 поток 11.20 – 12.05 Присед, Муж.: ЮНИОРЫ

1 поток 12.10 – 13.05 Жим троеборский, Жен.: ДЕВУШКИ, ВЕТЕРАНЫ

2 поток 13.10 – 14.00 Жим троеборский, Жен.: ЮНИОРКИ, САБВЕТЕРАНЫ, ОТКРЫТАЯ ГРУППА

3 поток 14.05 – 14.50 Жим троеборский, Муж.: ЮНИОРЫ

1 поток 14.55 – 15.50 Тяга троеборская, Жен.: ДЕВУШКИ, ВЕТЕРАНЫ

2 поток 15.55 – 16.45 Тяга троеборская, Жен.: ЮНИОРКИ, САБВЕТЕРАНЫ, ОТКРЫТАЯ ГРУППА

3 поток 16.50 – 17.35 Тяга троеборская, Муж.: ЮНИОРЫ

4 поток 17.40 – 18.25 ОДИНОЧНАЯ ТЯГА, ЭКИПИРОВКА + СОФТ, все

5 поток 18.30 – 19.40 ОДИНОЧНАЯ ТЯГА, БЕЗЭКИП, ПРО, все

6 поток 19.45 – 20.20 Русская тяга, ЛЮБИТЕЛИ, все

**Помост 2**

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

**Мужчины – ОПЕН, САБВЕТЕРАНЫ, ЮНОШИ (18-19)**

**ОДИНОЧНАЯ тяга: ЛЮБИТЕЛИ (БЕЗЭКИП), Мужчины – ОПЕН, ВЕТЕРАНЫ, САБВЕТЕРАНЫ**

**Народная тяга, все**

**Русская тяга, ПРО**

1 поток 09.00 – 09.55 Присед, Муж.: ЮНОШИ (18-19) + САБВЕТЕРАНЫ

2 поток 10.00 – 10.45 Присед, Муж.: ОПЕН (в/к 44-82,5 кг)

3 поток 10.50 – 11.55 Присед, Муж.: ОПЕН (в/к 90-140+ кг)

1 поток 12.00 – 12.55 Жим троеборский, Муж.: ЮНОШИ (18-19) + САБВЕТЕРАНЫ

2 поток 13.00 – 13.45 Жим троеборский, Муж.: ОПЕН (в/к 44-82,5 кг)

3 поток 13.50 – 14.55 Жим троеборский, Муж.: ОПЕН (в/к 90-140+ кг)

1 поток 15.00 – 15.55 Тяга троеборская, Муж.: ЮНОШИ (18-19) + САБВЕТЕРАНЫ

Тяговое двоеборье: Классика

2 поток 16.00 – 16.45 Тяга троеборская, Муж.: ОПЕН (в/к 44-82,5 кг)

3 поток 16.50 – 17.55 Тяга троеборская, Муж.: ОПЕН (в/к 90-140+ кг)

Тяговое двоеборье: Сумо

4 поток 18.00 – 18.35 ОДИНОЧНАЯ ТЯГА, Муж.: ВЕТЕРАНЫ + САБВЕТЕРАНЫ

5 поток 18.40 – 19.20 ОДИНОЧНАЯ ТЯГА, Муж.: ОПЕН

6 поток 19.25 – 19.40 Народная тяга, все

7 поток 19.45 – 20.20 Русская тяга, ПРО, все

**Помост 3**

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

**Мужчины – ВЕТЕРАНЫ, ЮНОШИ (0-13) + (14-15) + (16-17)**

**ОДИНОЧНАЯ тяга: ЛЮБИТЕЛИ (БЕЗЭКИП), Женщины**

**ОДИНОЧНАЯ тяга: ЛЮБИТЕЛИ (БЕЗЭКИП), Мужчины, ЮНОШИ + ЮНИОРЫ**

1 поток 09.00 – 10.10 Присед, Муж.: ЮНОШИ (0-13) + (14-15)

2 поток 10.15 – 11.10 Присед, Муж.: ЮНОШИ (16-17)

3 поток 11.15 – 11.55 Присед, Муж.: ВЕТЕРАНЫ

1 поток 12.00 – 13.10 Жим троеборский, Муж.: ЮНОШИ (0-13) + (14-15)

2 поток 13.15 – 14.10 Жим троеборский, Муж.: ЮНОШИ (16-17)

3 поток 14.15 – 14.55 Жим троеборский, Муж.: ВЕТЕРАНЫ

1 поток 15.00 – 16.10 Тяга троеборская, Муж.: ЮНОШИ (0-13) + (14-15)

2 поток 16.15 – 17.10 Тяга троеборская, Муж.: ЮНОШИ (16-17)

3 поток 17.15 – 17.55 Тяга троеборская, Муж.: ВЕТЕРАНЫ

4 поток 18.00 – 19.05 ОДИНОЧНАЯ ТЯГА, Жен., все

5 поток 19.10 – 19.55 ОДИНОЧНАЯ ТЯГА, Муж., ЮНОШИ + ЮНИОРЫ

**Помост 4**

**Военный жим, все**

**Жим лёжа в экипировке, все**

**Жим лёжа во многопетельной софт-экипировке**

1 поток 09.00 – 09.45 Военный жим Классический, ЛЮБИТЕЛИ: Жен., все + Муж., ЮНОШИ + ЮНИОРЫ

2 поток 09.50 – 10.30 Военный жим Классический, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ВЕТЕРАНЫ (40-54)

3 поток 10.35 – 11.15 Военный жим Классический, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ВЕТЕРАНЫ (55-80+)

4 поток 11.20 – 12.20 Военный жим Классический, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ОПЕН + САБВЕТЕРАНЫ

5 поток 12.25 – 13.10 Военный жим Классический, ПРО: Жен., все + Муж., ЮНОШИ

6 поток 13.15 – 14.05 Военный жим Классический, ПРО: Муж., ЮНИОРЫ, ВЕТЕРАНЫ, САБВЕТ., ОПЕН

7 поток 14.10 – 14.30 Военный жим Многоповторный, ½ соб.веса, все

8 поток 14.35 – 15.00 Военный жим Многоповторный, Соб.вес, все

9 поток 15.05 – 16.00 Жим лёжа во **многослойной экипировке**, все

10 поток 16.05 – 17.00 Жим лёжа во **однослойной экипировке**, все

11 поток 17.05 – 18.00 Жим лёжа во **многопетельной софт-экипировке**, все

**Помост 5**

**Русский жим**

**Народный жим**

**Жим лёжа во однопетельной софт-экипировке**

1 поток 09.00 – 10.00 ЛЮБ, Народный жим, Соб. Вес

2 поток 10.05 – 10.25 ЛЮБ, Народный жим, ½ соб.веса

3 поток 10.30 – 10.35 ПРО, Народный жим, ½ соб.веса

4 поток 10.40 – 11.00 ПРО, Народный жим, Соб. Вес

5 поток 11.05 – 11.20 СОВ, Народный жим, ½ соб.веса

6 поток 11.25 – 11.35 ЛЮБ и ПРО, Русский жим: номинация 125 кг

7 поток 11.40 – 12.10 ЛЮБ и ПРО, Русский жим: номинация 100 кг

8 поток 12.15 – 12.40 ЛЮБ и ПРО, Русский жим: номинация 75 кг

9 поток 12.45 – 13.15 ЛЮБ и ПРО, Русский жим: номинация 35 кг и 20 кг

10 поток 13.20 – 13.30 ЛЮБ и ПРО, Русский жим **КЛАССИЧЕСКИЙ**: номинация 55 кг

11 поток 13.35 – 15.30 ЛЮБ и ПРО, Русский жим: номинация 55 кг

12 поток 15.35 – 16.40 Жим лёжа во **однопетельной софт-экипировке**, **ЛЮБ**: Жен., все +

Муж., ЮНОШИ, ЮНИОРЫ, ВЕТЕРАНЫ, САБВЕТЕРАНЫ

13 поток 16.45 – 17.35 Жим лёжа во **однопетельной софт-экипировке**, **ЛЮБ:** Муж., ОПЕН

14 поток 17.40 – 18.40 Жим лёжа во **однопетельной софт-экипировке**, **ПРО:** Муж., ВЕТЕРАНЫ, САБВЕТ.

15 поток 18.45 – 19.30 Жим лёжа во **однопетельной софт-экипировке**, **ПРО:** Жен., все +

Муж., ЮНОШИ, ЮНОИРЫ, ОПЕН

**Помост 6**

**Жим-марафон**

**HIP-TRUST**

**Становая тяга трэп-грифа**

**Стритлифтинг, все**

0 поток 09.00 – 11.00 Жим-марафон детей из детских домов, суворовских и кадетских училищ

1 поток 11.00 – 11.30 HIP-TRUST

2 поток 11.35 – 12.00 Становая тяга трэп-грифа, все

3 поток 12.15 – 12.55 Стритлифтинг классический, Двоеборье: Подтягивания

4 поток 13.00 – 13.30 Стритлифтинг классический, ОДИНОЧНЫЕ подтягивания

3 поток 13.35 – 14.15 Стритлифтинг классический, Двоеборье: Отжимания

5 поток 14.20 – 14.55 Стритлифтинг классический, ОДИНОЧНЫЕ отжимания

6 поток 15.00 – 15.20 Стритлифтинг многоповторный, Двоеборье: Подтягивания

7 поток 15.25 – 15.55 Стритлифтинг многоповторный, ОДИНОЧНЫЕ подтягивания

6 поток 16.00 – 16.20 Стритлифтинг многоповторный, Двоеборье: Отжимания

8 поток 16.25 – 16.40 Стритлифтинг многоповторный, ОДИНОЧНЫЕ отжимания

9 поток 16.45 – 17.00 Стритлифтинг СТАНДАРТ, Двоеборье: Подтягивания

10 поток 17.05 – 17.20 Стритлифтинг СТАНДАРТ, ОДИНОЧНЫЕ подтягивания

9 поток 17.25 – 17.40 Стритлифтинг СТАНДАРТ, Двоеборье: Отжимания

11 поток 17.45 – 18.25 Стритлифтинг СТАНДАРТ, ОДИНОЧНЫЕ отжимания

**Помост 7**

**ЭЛИТАРНЫЙ ДИВИЗИОН**

1 поток 13.00 – 14.00 ЭЛИТАРНАЯ становая тяга