**Регламент Открытого Кубка России "IRONBURG QUATTOR" по силовым видам спорта**

**Взвешивания:**

13.09 с 17:00 до 19:30

14:09 с 7:30 до 9:30, **14 ЧИСЛА В ПЕРВУЮ ОЧЕНЬ ВЗВЕШИВАЮТСЯ УЧАСТНИКИ ПОТОКОВ СИЛОВОГО ТРОЕБОРЬЯ И ЖИМА ЛЁЖА КЛАССИЧЕСКОГО Б/Э!!**

**Выступления:**

14.09 с 10:00

**I помост**

1) 10:00-10:35 силовое троеборье присед все + присед отдельно все

2) 10:45-11:15 силовое двоеборье жим все

2) 11:20-11:55 жим лёжа военный классический люб все + жим лёжа СОВ все

3) 12:00-12:35 силовое троеборье жим все

5) 13:10-13:55 жим лёжа софт экипировка все

4) 14:05-14:35 силовое двоеборье тяга все

5) 14:40-15:15 силовое троеборье тяга все

6) 15:25-16:10становая отдельно все + русская становая все + ягодичный мост все

7) 16:20-17:10 стритлифтинг все

**II помост**

1) 10:00-10:40 жим лёжа классический люб б/э все

2) 10:45-11:15 жим лёжа классический про б/э все

3) 11:25-12:20 жим лежа классический военный про все

4) 13:25-14:00 жим лёжа русский + народный все

5) 14:10-14:35 подъем на бицепс строгий все + подъем на бицепс классика про все + бицепсовое двоеборье 1 упражнение+ бицепсовое троеборье 1 упражнение

6) 14:40-15:10 подъем на бицепс классика люб все + бицепсовое двоеборье 2 упражнение все+ бицепсовое троеборье 2

6) 15:20-16:05 подъем на бицепс экстремальный все + бицепсовое двоеборье 3 упражнение все+ бицепсовое троеборье 3 упражнение все + подъем на бицепс аксель все

7) 16:10-16:40 народный бицепс все + русский бицепс все

8) 16:50-17:10 армлифтинг все

**Общее награждение:**

18:30