**Чемпионат УрФО «VENI.VIDI.VICI.»**

**г. Екатеринбург, 15-16.03.2025 г.**

**День 1 15.03.2025**

**Помост 1**

**Пауэрлифтинг, ЛЮБ, безэкип**

**Силовое двоеборье, ЛЮБ**

**Армлифтинг**

1 поток 09:00 - 10:15 Присед (троеб.+одиноч.), ЛЮБ безэкип жен, все + муж: юноши 0-13, 14-15

2 поток 10:20 - 11:15 Присед (троеб.+одиноч.), ЛЮБ муж: юноши 16-19, юниоры, ветераны, сабвет., опен

1 поток 11:20 - 12:35 Жим троеборья, ЛЮБ безэкип жен, все + муж: юноши 0-13, 14-15

2 поток 12:40 - 13:35 Жим троеборья, ЛЮБ муж: юноши 16-19, юниоры, ветераны, сабвет., опен

3 поток 13:40 – 14:35 Жим СИЛОВОГО ДВОЕБОРЬЯ, ЛЮБ, все

1 поток 14:40 - 15:55 Тяга троеборья, ЛЮБ безэкип жен, все + муж: юноши 0-13, 14-15

 16:00 – 16:40 **НАГРАЖДЕНИЕ 1 потока первого помоста**

2 поток 16:45 - 17:05 Тяга троеборья, ЛЮБ муж: юноши 16-19, юниоры, ветераны, сабвет., опен

3 поток 17:10 – 18:05 Тяга СИЛОВОГО ДВОЕБОРЬЯ, ЛЮБ, все

4 поток 18:15 – 18:55 Армлифтинг, все

 19:00 – 20:00 **НАГРАЖДЕНИЕ 2-4 потоков первого помоста**

**Помост 2**

**Пауэрлифтинг, ПРО, безэкип**

**Пауэрлифтинг, ЛЮБ и ПРО, экип + софт**

**Одиночная становая тяга, ЛЮБ и ПРО**

**Русская становая тяга**

**Стритлифтинг**

**Белорусский гиревой**

1 поток 09:00 - 09:45 Присед (троеб.+одиноч.), ПРО безэкип муж: юноши

2 поток 09:50 - 10:40 Присед (троеб.+одиноч.), ПРО безэкип жен, все + муж: юниоры, опен, вет., сабвет.

 ***ЛЮБ и ПРО, экип + софт, все***

1 поток 10:50 - 11:35 Жим троеборья, ПРО безэкип муж: юноши

2 поток 11:40 - 12:25 Жим троеборья, ПРО безэкип жен, все + муж: юниоры, опен, вет., сабвет.

 ***ЛЮБ и ПРО, экип + софт, все***

3 поток 12:30 – 12:55 Жим СИЛОВОГО ДВОЕБОРЬЯ, ПРО, все

1 поток 13:00 - 13:45 Тяга троеборья, ПРО безэкип муж: юноши

2 поток 13:55 – 14:45 Тяга троеборья, ПРО безэкип жен, все + муж: юниоры, опен, вет., сабвет.

 ***ЛЮБ и ПРО, экип + софт, все***

3 поток 14:50 – 15:15 Тяга СИЛОВОГО ДВОЕБОРЬЯ, ПРО, все

4 поток 15:20 – 15:55 ОДИНОЧНАЯ тяга, ПРО безэкип, все + ***ЛЮБ и ПРО, экип + софт, все***

 16:00 – 16:40 **НАГРАЖДЕНИЕ 1-4 потоков второго помоста**

5 поток 16:45 – 17:45 ОДИНОЧНАЯ тяга, ЛЮБ безэкип, все

6 поток 17:50 – 18:00 Русская становая тяга

7 поток 18:05 – 18.40 Стритлифтинг, все

8 поток 18:45 – 18.55 Белорусский гиревой жим, все

 19:00 – 20:00 **НАГРАЖДЕНИЕ 5-8 потоков второго помоста**