**Чемпионат УрФО «VENI.VIDI.VICI.»**

**г. Екатеринбург, 15-16.03.2025 г.**

**День 2 16.03.2025**

**Помост 1**

**Жим штанги лёжа (все номинации)**

**Жимовое двоеборье: Классический жим**

1 поток 09:00 - 09:25 Жим, ЛЮБ, безэкип, жен: все

2 поток 09:30 - 10:15 Жим, ЛЮБ, безэкип, муж: юноши и юниоры

3 поток 10:20 - 11:20 Жим, ЛЮБ, безэкип, муж: ветераны и сабветераны

4 поток 11:25 - 12:25 Жим, ЛЮБ, безэкип, муж: опен

5 поток 12:30 - 13:25 Военный жим классический, все

6 поток 13:30 - 13:40 Военный жим многоповторный, все

 13:45 – 14:30 **Награждение 1-6 потоков первого помоста**

7 поток 14:30 - 15:00 Жим, ПРО, безэкип: ветераны

8 поток 15:05 - 15:45 Жим, ПРО, безэкип: юноши + юноиры + сабветераны + опен +

 ***Жимовое двоеборье: Классический жим***

9 поток 15:50 - 16:45 ***Жим, ЛЮБ, экип + софт, все***

10 поток 16:50 - 17:30 ***Жим, ПРО, экип + софт, все***

 17:30 – 18:15 **Награждение 7-10 потоков первого помоста**

**Помост 2**

**Пауэрспорт**

**Одиночный и Народный жим стоя**

**Подъём на бицепс (все дисциплины)**

**Народный жим лёжа + Русский жим**

**Народный бицепс, Русский бицепс**

1 поток 09:00 - 09:15 Пауэрспорт: жим стоя + Одиночный жим стоя

2 поток 09:15 – 09:20 Народный жим стоя

1 поток 09:25 - 10:00 Пауэрспорт: подъём штанги на бицепс + ***Народный и Русский бицепс*** (в перерывах

между подходами одноповторного бицепса)

3 поток 10:35 – 11:30 Бицепсовое троеборье: Классический подъём на бицепс +

Бицепсовое двоеборье: Классический подъём на бицепс +

 Одиночный Классический бицепс

4 поток 11:35 – 12:15 Экстремальный подъём на бицепс: муж, юноши

3 поток 12:20 – 13:10 Бицепсовое троеборье: Строгий подъём на бицепс +

Бицепсовое двоеборье: Строгий подъём на бицепс +

 Одиночный Строгий бицепс

 13:45 – 14:30 **Награждение 1, 2, 3 (частично), 4 потоков второго помоста**

5 поток 14:35 – 15:10 Экстремальный подъём на бицепс: жен, все + муж: юниоры, ветераны, сабвет, опен

3 поток 15:15 – 15:40 Бицепсовое троеборье: Бицепс Аксель +

 Одиночный Бицепс Аксель

6 поток 15:50 - 16:10 Русский жим, все номинации, кроме 55 кг

7 поток 16:10 - 16:55 Русский жим, номинация 55 кг

8 поток 17:00 - 17:20 Народный жим, все + ***Жимовое двоеборье: Народный жим***

 17:30 – 18:15 **Награждение 5-8 и 3 (оставшиеся) потоков первого помоста**