**Чемпионат Мира по силовым видам спорта**

**«ЗОЛОТОЙ ТИГР – XIX»**

**День 1 11.10.2025**

**Помост 1**

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

**Силовое двоеборье ЛЮБИТЕЛИ**

**СОВ троеборье + СОВ одиночная тяга**

1 поток 09.00 – 09.40 Присед, СОВ, троеборский + одиночный, все

2 поток 09.45 – 10.15 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 10.20 – 11.00 Жим троеборский, СОВ, все

2 поток 11.05 – 11.35 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 11.40 – 12.20 Тяга, СОВ, троеборская, все

2 поток 12.25 – 12.55 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 13.00 – 13.40 Тяга, СОВ, ОДИНОЧНАЯ, все

4 поток 13.55 – 15.10 СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, Люб.: Жим класс., Муж., юноши

5 поток 15.20 – 16.00 СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, Люб.: Жим класс., Жен. + Муж., юниоры,опен,вет,сабвет.

4 поток 16.10 – 17.25 СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, Люб.: Становая тяга, Муж., юноши

5 поток 17.30 – 18.10 СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, Люб.: Становая тяга, Жен.+Муж.,юниоры,опен,вет,сабвет.

**Помост 2**

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

**СОВ одиночный жим лёжа**

**Силовое двоеборье ПРО**

**Жимовое двоеборье, все**

1 поток 09.00 – 09.45 Присед, ПРО (троеборский + одиночный): Жен., все + Муж., юноши, вет.

2 поток 09.55 – 10.40 Присед, ПРО (троеборский + одиночный): Муж., юниоры, сабвет., опен

1 поток 10.50 – 11.25 Жим троеборский, ПРО: Жен., все + Муж., юноши, вет.

2 поток 11.35 – 12.20 Жим троеборский, ПРО: Муж., юниоры, сабвет., опен

1 поток 12.30 – 13.05 Тяга троеборская, ПРО: Жен., все + Муж., юноши, вет.

2 поток 13.10 – 13.55 Тяга троеборская, ПРО: Муж., юниоры, сабвет., опен

3 поток 14.00 – 14.50 Жим лёжа СОВ одиночный: Муж., сабветераны, ветераны

4 поток 15.00 – 15.45 Жим лёжа СОВ одиночный: Жен., все + Мужчины, юноши, юниоры, опен

5 поток 15.50 – 16.15 ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ: Жим классический, все

6 поток 16.25 – 17.20 СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, ПРО: Жим классический, все

5 поток 17.25 – 17.35 ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ: Народный жим, все

6 поток 17.45 – 18.40 СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, ПРО: Становая тяга, все

**Помост 3**

**Белорусский гиревой жим, все**

**Подъём штанги на бицепс СИДЯ**

**ЛЮБИТЕЛИ жим одиночный (БЕЗЭКИП) Женщины**

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

1 поток 09.00 – 09.50 Белорусский гиревой жим, ЛЮБИТЕЛИ, все

2 поток 09.55 – 10.00 Белорусский гиревой жим, ПРО, все

3 поток 10.05 – 11.00 **Подъём штанги на бицепс СИДЯ**

4 поток 11.10 – 12.10 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Жен., девушки, юниорки, сабветераны

5 поток 12.15 – 13.15 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Жен., ветераны

6 поток 13.20 – 14.25 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Жен., открытая возрастная группа

7 поток 14.30 – 15.15 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., открытая группа, в/к 44-75 кг

8 поток 15.20 – 16.05 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., открытая группа, в/к 82,5 кг

9 поток 16.10 – 16.55 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., открытая группа, в/к 90 кг

10 поток 17.00 – 17.45 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., открытая группа, в/к 100 кг

11 поток 17.50 – 18.35 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., открытая группа, в/к 110 – 140+ кг

**Помост 4**

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

1 поток 09.00 – 09.45 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., юноши (0-13)

2 поток 09.50 – 10.30 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., юноши (14-15)

3 поток 10.35 – 11.40 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., юноши (16-17)

4 поток 11.45 – 12.40 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., юноши (18-19)

5 поток 12.45 – 13.25 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., юниоры (20-23)

6 поток 13.30 – 14.35 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., сабветераны (33-39)

7 поток 14.40 – 15.40 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ветераны (40-44)

8 поток 15.45 – 16.30 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ветераны (45-49)

9 поток 16.35 – 17.25 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ветераны (50-54)

10 поток 17.30 – 18.10 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ветераны (55-59) + (60-64)

11 поток 18.15 – 18.55 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ветераны (65 лет и старше)

**Помост 5**

**Пауэрспорт**

**Одиночный жим стоя**

**Народный жим штанги стоя**

**Одиночный Классический подъём на бицепс**

**Одиночный Строгий подъём на бицепс**

**Народный бицепс**

**Русский бицепс**

1 поток 09.00 – 09.35 ПАУЭРСПОРТ: Жим стоя **пауэрспортовский**

2 поток 09.40 – 10.00 **ОДИНОЧНЫЙ** Жим стоя + Народный жим стоя

1 поток 10.05 – 10.35 ПАУЭРСПОРТ: Подъём на бицепс **пауэрспортовский**

3 поток 10.40 – 11.20 ОДИНОЧНЫЙ Классический бицепс: Жен., все + Муж., юниоры, сабвет.

4 поток 11.25 – 12.15 ОДИНОЧНЫЙ Классический бицепс: Муж, юноши

5 поток 12.20 – 13.15 ОДИНОЧНЫЙ Классический бицепс: Муж, ветераны

6 поток 13.20 – 14.30 ОДИНОЧНЫЙ Классический бицепс: Муж, открытая группа

7 поток 14.35 – 15.35 ОДИНОЧНЫЙ Строгий бицепс: Жен., все + Муж., сабветераны, ветераны

8 поток 15.40 – 16.40 ОДИНОЧНЫЙ Строгий бицепс: Муж., юноши

9 поток 16.45 – 17.40 ОДИНОЧНЫЙ Строгий бицепс: Муж., юниоры, открытая группа

10 поток 17.45 – 17.55 Народный бицепс, все

11 поток 18.00 – 18.40 Русский бицепс, все

**Помост 6**

**Бицепсовое троеборье**

**Бицепсовое двоеборье**

**Одиночный подъём на бицепс Аполлона Акселя**

**Экстремальный подъём на бицепс: Все, кроме ВЕТЕРАНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ**

1 поток 09.00 – 09.55 **БИЦЕПСОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ: Классический подъём на бицепс**

2 поток 10.00 – 11.00 **БИЦЕПСОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ: Классический подъём на бицепс**

1 поток 11.05 – 12.00 **БИЦЕПСОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ: Строгий подъём на бицепс**

2 поток 12.05 – 13.05 **БИЦЕПСОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ: Строгий подъём на бицепс**

1 поток 13.10 – 14.05 **БИЦЕПСОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ: Подъём на бицепс Аполлона Акселя**

3 поток 14.10 – 14.55 ОДИНОЧНЫЙ подъём на бицепс Аполлона Акселя

4 поток 15.45 – 16.35 Экстремальный подъём на бицепс: Жен., все + Муж., сабветераны

5 поток 16.40 – 17.50 Экстремальный подъём на бицепс: Муж., юноши

6 поток 17.55 – 18.25 Экстремальный подъём на бицепс: Муж., ветераны **ПРО**

7 поток 18.30 – 19.25 Экстремальный подъём на бицепс: Муж., юниоры, опен + СОВ

**Помост 7
Армлифтинг**

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

**Экстремальный подъём на бицепс: ВЕТЕРАНЫ-ЛЮБИТЕЛИ**

1 поток 09.00 – 09.25 Армлифтинг. Аполлон Аксель

2 поток 09.35 – 09.50 Армлифтинг. Саксон Бар

3 поток 10.00 – 10.55 Армлифтинг. Роллинг Тандер: Жен., все + Муж., сабветераны, ветераны

4 поток 11.00 – 11.45 Армлифтинг. Роллинг Тандер: Муж., юноши, юниоры, опен

5 поток 11.50 – 12.15 Армлифтинг. Двуручный щипковый блок

6 поток 12.20 – 12.45 Армлифтинг. ХАБ

7 поток 12.55 – 13.30 Армлифтинг. Экскалибур: Жен., все + Муж., сабветераны, ветераны

8 поток 13.35 – 14.20 Армлифтинг. Экскалибур: Муж., юноши, юниоры, опен

9 поток 14.30 – 15.15 Жим, ПРО: Жен., все + Муж., юноши, юниоры, сабветераны

10 поток 15.20 – 16.00 Жим, ПРО: Муж., ветераны (40-44) + (45-49)

11 поток 16.05 – 16.50 Жим, ПРО: Муж., ветераны (50 лет и старше)

12 поток 16.55 – 17.30 Жим, ПРО: Муж., открытая группа, в/к 44-90 кг

13 поток 17.35 – 18.25 Жим, ПРО: Муж., открытая группа, в/к 100-140+ кг

14 поток 18.30 – 19.30 Экстремальный подъём на бицепс: Муж., ветераны-**ЛЮБИТЕЛИ**

**Помост 8**

**ЭЛИТАРНЫЙ ДИВИЗИОН**

1 поток 15.00 – 15.45 ЭЛИТАРНЫЙ жим штанги лёжа

**Помост 9**

**ЭЛИТАРНЫЙ ДИВИЗИОН**

1 поток 10.00 – 18.00 Фиджитал силовой спорт