**Чемпионат Мира по силовым видам спорта**

**«ЗОЛОТОЙ ТИГР – XIX»**

**День 2 12.10.2025**

**Помост 1**

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

**Женщины, все**

**Мужчины, юниоры**

**ОДИНОЧНАЯ тяга ЛЮБИТЕЛ (БЕЗЭКИП): Мужчины, юниоры и ветераны**

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

2 поток 10.05 – 10.55 Присед, Жен.: ОТКРЫТАЯ ГРУППА

3 поток 11.00 – 11.50 Присед, Муж.: ЮНИОРЫ

1 поток 12.00 – 12.50 Жим троеборский, Жен.: ДЕВУШКИ, ЮНИОРКИ, САБВЕТЕРАНЫ, ВЕТЕРАНЫ

2 поток 12.55 – 13.40 Жим троеборский, Жен.: ОТКРЫТАЯ ГРУППА

3 поток 13.45 – 14.30 Жим троеборский, Муж.: ЮНИОРЫ

1 поток 14.40 – 15.30 Тяга троеборская, Жен.: ДЕВУШКИ, ЮНИОРКИ, САБВЕТЕРАНЫ, ВЕТЕРАНЫ

2 поток 15.35 – 16.25 Тяга троеборская, Жен.: ЮНИОРКИ, САБВЕТЕРАНЫ, ОТКРЫТАЯ ГРУППА

3 поток 16.30 – 17.20 Тяга троеборская, Муж.: ЮНИОРЫ

4 поток 17.25 – 18.20 ОДИНОЧНАЯ ТЯГА, ЛЮБ, безэкип, Муж.: ЮНИОРЫ + ВЕТЕРАНЫ

**Помост 2**

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

**Мужчины – ОПЕН, ЮНОШИ (18-19)**

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

**Тяговое двоеборье**

1 поток 09.00 – 09.45 Присед, Муж.: ЮНОШИ (18-19)

2 поток 09.50 – 10.45 Присед, Муж.: ОПЕН (в/к 44-90 кг)

3 поток 10.50 – 11.35 Присед, Муж.: ОПЕН (в/к 100-140+ кг)

1 поток 11.45 – 12.30 Жим троеборский, Муж.: ЮНОШИ (18-19)

2 поток 12.35 – 13.30 Жим троеборский, Муж.: ОПЕН (в/к 44-90 кг)

3 поток 13.35 – 14.20 Жим троеборский, Муж.: ОПЕН (в/к 100-140+ кг)

1 поток 14.30 – 15.30 Тяга троеборская, Муж.: ЮНОШИ (18-19)

 Тяговое двоеборье: Классика

2 поток 15.35 – 16.30 Тяга троеборская, Муж.: ОПЕН (в/к 44-90 кг)

3 поток 16.35 – 17.35 Тяга троеборская, Муж.: ОПЕН (в/к 100-140+ кг)

Тяговое двоеборье: Сумо

4 поток 17.40 – 18.35 ОДИНОЧНАЯ ТЯГА, ЛЮБ, безэкип, Муж.: САБВЕТЕРАНЫ + ОПЕН

**Помост 3**

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

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

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

1 поток 09.00 – 09.55 Присед, Муж.: ЮНОШИ (0-13) + (14-15)

2 поток 10.00 – 10.55 Присед, Муж.: ЮНОШИ (16-17)

3 поток 11.00 – 11.55 Присед, Муж.: САБВЕТЕРАНЫ, ВЕТЕРАНЫ

1 поток 12.00 – 12.55 Жим троеборский, Муж.: ЮНОШИ (0-13) + (14-15)

2 поток 13.00 – 13.55 Жим троеборский, Муж.: ЮНОШИ (16-17)

3 поток 14.00 – 14.55 Жим троеборский, Муж.: САБВЕТЕРАНЫ, ВЕТЕРАНЫ

1 поток 15.00 – 15.55 Тяга троеборская, Муж.: ЮНОШИ (0-13) + (14-15)

2 поток 16.00 – 16.55 Тяга троеборская, Муж.: ЮНОШИ (16-17)

3 поток 17.00 – 17.55 Тяга троеборская, Муж.: САБВЕТЕРАНЫ, ВЕТЕРАНЫ

4 поток 18.00 – 18.55 ОДИНОЧНАЯ ТЯГА, ЛЮБ, безэкип, Муж.: ЮНОШИ

**Помост 4**

**Военный жим, все**

**Жим лёжа в экипировке, все**

**Жим лёжа во многопетельной софт-экипировке**

1 поток 09.00 – 09.35 Военный жим Классический, ЛЮБИТЕЛИ: Жен.,все+Муж.,ЮНОШИ, ЮНИОРЫ,САБ

2 поток 09.40 – 10.20 Военный жим Классический, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ВЕТЕРАНЫ (40-44) + (45+49)

3 поток 10.25 – 11.05 Военный жим Классический, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ВЕТЕРАНЫ (50 лет и старше)

4 поток 11.10 – 11.40 Военный жим Классический, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ОПЕН

5 поток 11.45 – 12.35 Военный жим Классический, ПРО, все

6 поток 12.40 – 13.10 Военный жим Многоповторный, ½ соб.веса, все

7 поток 13.15 – 13.35 Военный жим Многоповторный, Соб.вес, все

8 поток 13.40 – 14.15 Жим лёжа во **многослойной и экстремальной экипировке**, все

9 поток 14.20 – 15.10 Жим лёжа во **однослойной экипировке**, все

10 поток 15.15 – 16.10 Жим лёжа во **многопетельной софт-экипировке**, все

**Помост 5**

**Русский жим**

**Жим лёжа во однопетельной софт-экипировке**

1 поток 09.00 – 09.50 Жим лёжа во **однопетельной софт-экипировке**, **ЛЮБ**: Муж., ЮНОШИ

2 поток 09.55 – 10.40 Жим лёжа во **однопетельной софт-экипировке**, **ЛЮБ:** Муж., ВЕТЕРАНЫ

3 поток 10.45 – 11.45 Жим лёжа во **однопетельной софт-экипировке**, **ЛЮБ:** Жен., все +

 Муж., ЮНИОРЫ, САБВЕТЕРАНЫЮ ОПЕН

4 поток 11.50 – 12.30 Жим лёжа во **однопетельной софт-экипировке**, **ПРО:** Муж., ВЕТЕРАНЫ

5 поток 12.35 – 13.25 Жим лёжа во **однопетельной софт-экипировке**, **ПРО:** Жен., все +

 Муж., ЮНОШИ, ЮНОИРЫ, ОПЕН, САБВЕТЕРАНЫ

6 поток 13.30 – 13.40 ЛЮБ и ПРО, Русский жим: номинация 125 кг и 150 кг

7 поток 13.45 – 14.20 ЛЮБ и ПРО, Русский жим: номинация 100 кг

8 поток 14.25 – 14.50 ЛЮБ и ПРО, Русский жим: номинация 75 кг

9 поток 14.55 – 15.55 ЛЮБ, ПРО и СОВ, Русский жим: номинация 35 кг и 20 кг

10 поток 16.00 – 18.30 ЛЮБ и ПРО, Русский жим: номинация 55 кг

**Помост 6**

**Жим-марафон**

**Стритлифтинг, все**

0 поток 09.00 – 10.50 Жим-марафон среди детей из детских домов

1 поток 11.00 – 11.35 Стритлифтинг классический, Двоеборье: Подтягивания

2 поток 11.40 – 12.20 Стритлифтинг классический, ОДИНОЧНЫЕ подтягивания

1 поток 12.25 – 13.00 Стритлифтинг классический, Двоеборье: Отжимания

3 поток 13.05 – 13.35 Стритлифтинг классический, ОДИНОЧНЫЕ отжимания

4 поток 13.40 – 13.50 Стритлифтинг многоповторный, Двоеборье: Подтягивания

5 поток 13.55 – 14.10 Стритлифтинг многоповторный, ОДИНОЧНЫЕ подтягивания

4 поток 14.15 – 14.25 Стритлифтинг многоповторный, Двоеборье: Отжимания

6 поток 14.30 – 14.35 Стритлифтинг многоповторный, ОДИНОЧНЫЕ отжимания

7 поток 14.40 – 15.10 Стритлифтинг СТАНДАРТ, Двоеборье: Подтягивания

8 поток 15.15 – 15.45 Стритлифтинг СТАНДАРТ, ОДИНОЧНЫЕ подтягивания

7 поток 15.50 – 16.20 Стритлифтинг СТАНДАРТ, Двоеборье: Отжимания

9 поток 16.25 – 16.50 Стритлифтинг СТАНДАРТ, ОДИНОЧНЫЕ отжимания

**Помост 7**

**Народный жим**

**Народная тяга**

**Русская тяга**

**Становая тяга трэп-грифа**

**ОДИНОЧНАЯ тяга: ЛЮБИТЕЛИ и ПРО, экипировка + софт, все**

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

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

1 поток 09.00 – 09.35 ЛЮБ, Народный жим, Соб. Вес

2 поток 09.40 – 10.40 ЛЮБ, Народный жим, ½ соб.веса

3 поток 10.45 – 11.15 ПРО, Народный жим, ½ соб.веса

4 поток 11.20 – 11.45 ПРО, Народный жим, Соб. Вес

5 поток 11.50 – 12.00 СОВ, Народный жим, ½ соб.веса

6 поток 12.10 – 12.25 Становая тяга трэп-грифа, все

7 поток 12.35 – 13.20 ОДИНОЧНАЯ ТЯГА, ЛЮБ и ПРО, ЭКИПИРОВКА + СОФТ, все

8 поток 13.25 – 14.20 ОДИНОЧНАЯ ТЯГА, ПРО, безэкип, все

9 поток 14.25 – 14.40 Народная тяга, все

10 поток 14.45 – 15.05 Русская тяга, ЛЮБИТЕЛИ, номинации 55 кг, 75 кг

11 поток 15.10 – 15.40 Русская тяга, ЛЮБИТЕЛИ, номинации 100 кг и выше

12 поток 15.45 – 16.05 Русская тяга, ПРО, все

13 поток 16.10 – 17.05 ОДИНОЧНАЯ ТЯГА, ЛЮБ, безэкип, Жен.: юниорки, сабветераны, ветераны

14 поток 17.10 – 18.10 ОДИНОЧНАЯ ТЯГА, ЛЮБ, безэкип, Жен.: девушки, открытая категория

**Помост 8**

**ЭЛИТАРНЫЙ ДИВИЗИОН**

1 поток 09.00 – 09.40 Hip Thrust

2 поток 10.00 – 10.30 ЭЛИТАРНАЯ становая тяга

**Помост 9**

**ЭЛИТАРНЫЙ ДИВИЗИОН**

1 поток 10.00 – 18.00 Фиджитал силовой спорт