**Чемпионат Мира по силовым видам спорта**

**«ЗОЛОТОЙ ТИГР – XV»**

**День 1 25.09.2021**

**Помост 1**

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

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

Присед, ЛЮБ, однослой +многослой, все (троеборский + одиночный)

2 поток 09.45 – 10.30 Присед, ЛЮБ, софт-стандарт + софт-ультра, все (троеборский + одиночный)

1 поток 10.35 – 11.20 Жим троеборский, СОВ, все

Жим троеборский, ЛЮБ, однослой +многослой, все

2 поток 11.25 – 12.10 Жим троеборский, ЛЮБ, софт-стандарт + софт-ультра, все

1 поток 12.15 – 12.55 Тяга СОВ, троеборская + одиночная, все

Тяга троеборская, ЛЮБ, однослой +многослой, все

2 поток 13.00 – 13.45 Тяга троеборская, ЛЮБ, софт-стандарт + софт-ультра, все

3 поток 13.50 – 14.35 Присед, ПРО, однослой + многослой, все (троеборский + одиночный)

4 поток 14.40 – 15.35 Присед, ПРО, софт-стандарт + софт-ультра, все (троеборский + одиночный)

3 поток 15.40 – 16.25 Жим троеборский, ПРО, однослой + многослой, все

4 поток 16.30 – 17.20 Жим троеборский, ПРО, софт-стандарт + софт-ультра, все

3 поток 17.25 – 18.10 Тяга троеборская, ПРО, однослой + многослой, все

4 поток 18.15 – 19.05 Тяга троеборская, ПРО, софт-стандарт + софт-ультра, все

**Помост 2**

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

1 поток 09.00 – 09.50 Присед, ПРО (троеборский + одиночный): Жен., все + Муж., в/к 44-75

2 поток 09.55 – 10.45 Присед, ПРО (троеборский + одиночный): Муж., в/к 100 кг

3 поток 10.50 – 11.35 Присед, ПРО (троеборский + одиночный): Муж, в/к 82,5-90 кг + 110-140+ кг

1 поток 11.40 – 12.30 Жим троеборский, ПРО: Жен., все + Муж., в/к 44-75

2 поток 12.35 – 13.25 Жим троеборский, ПРО: Муж., в/к 100 кг

3 поток 13.30 – 14.15 Жим троеборский, ПРО: Муж, в/к 82,5-90 кг + 110-140+ кг

1 поток 14.20 – 15.10 Тяга троеборская, ПРО: Жен., все + Муж., в/к 44-75

2 поток 15.15 – 16.05 Тяга троеборская, ПРО: Муж., в/к 100 кг

3 поток 16.10 – 16.55 Тяга троеборская, ПРО: Муж, в/к 82,5-90 кг + 110-140+ кг

4 поток 17.00 – 17.45 СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ: Жим классический, все

5 поток 17.50 – 18.20 ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ: Жим классический, все

4 поток 18.25 – 19.10 СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ: Становая тяга, все

5 поток 19.10 – 19.30 ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ: Многоповторный жим, все

**Помост 3**

**ЛЮБИТЕЛИ жим (БЕЗЭКИП) Женщины + ПРО жим (БЕЗЭКИП) Женщины и Мужчины**

1 поток 09.00 – 11.55 Жимовой марафон среди детей из детских домов и кадетских корпусов

1 поток 12.00 – 13.00 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Жен., девушки (0-19) + юниорки (20-23), все весовые

2 поток 13.05 – 13.50 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Жен., ветераны, все весовые

3 поток 13.55 – 14.45 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Жен., открытая возрастная группа, все весовые

4 поток 14.50 – 15.20 Жим, ПРО: Жен., все + Муж., юноши (0-19) + юниоры (20-23), все весовые

5 поток 15.25 – 16.05 Жим, ПРО: Муж., ветераны (40-44) + (45-49), все весовые

6 поток 16.10 – 17.05 Жим, ПРО: Муж., ветераны (50-54) + (55-59), все весовые

7 поток 17.10 – 17.45 Жим, ПРО: Муж., ветераны (60-64)+(65-69)+(70-74)+(75-79)+(80+), все весовые

8 поток 17.50 – 18.40 Жим, ПРО: Муж., открытая группа, в/к 44-90 кг

9 поток 18.45 – 19.25 Жим, ПРО: Муж., открытая группа, в/к 100-110 кг

10 поток 19.30 – 20.05 Жим, ПРО: Муж., открытая группа, в/к 125-140+ кг

**Помост 4**

**ЛЮБИТЕЛИ жим (БЕЗЭКИП) Мужчины**

1 поток 09.00 – 10.05 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., юноши (0-13) + (14-15), все весовые

2 поток 10.10 – 11.05 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., юноши (16-17) + (18-19) + юниоры (20-23), все весовые

3 поток 11.10 – 12.10 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ветераны (40-44), все весовые

4 поток 12.15 – 13.15 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ветераны (45-49), все весовые

5 поток 13.20 – 14.00 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ветераны (50-54), все весовые

6 поток 14.05 – 14.35 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ветераны (55-59), все весовые

7 поток 14.40 – 15.20 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ветераны (60-64), все весовые

8 поток 15.25 – 16.05 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., ветераны (65-69) + (70-74) + (75-79) + (80+), все весовые

9 поток 16.10 – 17.05 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., открытая группа, в/к 44-75 кг

10 поток 17.10 – 18.00 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., открытая группа, в/к 82,5 кг

11 поток 18.05 – 19.15 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., открытая группа, в/к 90 кг

12 поток 19.20 – 20.10 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., открытая группа, в/к 100 кг

13 поток 20.15 – 20.55 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., открытая группа, в/к 110 кг

14 поток 21.00 – 21.30 Жим, ЛЮБИТЕЛИ: Муж., открытая группа, в/к 125 – 140+ кг

**Помост 5**

**Пауэрспорт, Жим стоя, Подъём на бицепс (все виды)**

**ЛЮБИТЕЛИ**

1 поток 09.00 – 09.20 **БИЦЕПСОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ: Классический подъём на бицепс, все**

2 поток 09.25 – 10.00 ПАУЭРСПОРТ: Жим стоя, Жен., все + Муж., ЮНОШИ, ЮНИОРЫ, ВЕТЕРАНЫ, все

1 поток 10.05 – 10.30 **БИЦЕПСОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ: Строгий подъём на бицепс, все**

3 поток 10.35 – 11.00 ПАУЭРСПОРТ: Жим стоя, Муж., открытая группа, все

1 поток 11.05 – 11.30 **БИЦЕПСОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ: Подъём на бицепс Аполлон Аксель**

2 поток 11.35 – 12.10 ПАУЭРСПОРТ: Бицепс, Жен., все + Муж., ЮНОШИ, ЮНИОРЫ, ВЕТЕРАНЫ, все

3 поток 12.15 – 12.40 ПАУЭРСПОРТ: Бицепс, Муж., открытая группа, все

4 поток 12.45 – 13.15 **БИЦЕПСОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ: Классический подъём на бицепс, все**

5 поток 13.20 – 13.40 ОДИНОЧНЫЙ Жим штанги стоя, все

4 поток 13.45 – 14.15 **БИЦЕПСОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ: Строгий подъём на бицепс, все**

6 поток 14.20 – 14.40 ОДИНОЧНЫЙ Подъём на бицепс Аполлона Аксель

7 поток 14.45 – 15.40 ОДИНОЧНЫЙ Строгий подъём на бицепс

8 поток 15.45 – 16.40 ОДИНОЧНЫЙ Классический подъём на бицепс:

Жен., все + Муж., ЮНОШИ, ЮНИОРЫ, все весовые

9 поток 16.45 – 17.55 ОДИНОЧНЫЙ Классический подъём на бицепс: Муж., ВЕТЕРАНЫ, все весовые

10 пото к 18.00 – 19.05 ОДИНОЧНЫЙ Классический подъём на бицепс: Муж., ОТКРЫТАЯ группа, все

**ПРО**

11 поток 19.10 – 19.45 ПАУЭРСПОРТ: Жим стоя, все + ОДИНОЧНЫЙ Жим стоя, все

12 поток 19.50 – 20.05 ОДИНОЧНЫЙ Строгий подъём на бицепс

11-13 поток 20.10 – 21.10 ПАУЭРСПОРТ: Подъём на бицепс, все + ОДИНОЧНЫЙ Классический бицепс, все

**Помост 6**

**СТРИТЛИФТИНГ + АРМЛИФТИНГ + ОДИНОЧНЫЙ ЖИМ ЛЁЖА СОВ + РУССКИЙ БИЦЕПС**

1 поток 10.00 – 11.05 Стритлифтинг классический, все

2 поток 11.10 – 11.25 РУССКИЙ БИЦЕПС, все

3 поток 11.30 – 12.25 Стритлифтинг многоповторный, все

4 поток 12.30 – 13.25 ОДИНОЧНЫЙ Жим СОВ: Жен., все + Муж., ЮНОШИ, ЮНИОРЫ, ВЕТЕРАНЫ

5 поток 13.30 – 14.25 ОДИНОЧНЫЙ Жим СОВ: Муж., открытая возрастная группа

6 поток 14.30 – 15.30 Армлифтинг. Аполлон Аксель

7 поток 15.30 – 16.30 Армлифтинг. Двуручный щипковый блок

8 поток 16.30 – 17.30 Армлифтинг. Роллинг Тандер

9 поток 17.30 – 18.15 Армлифтинг. ХАБ

10 поток 18.15 – 19.30 Армлифтинг. Экскалибур

**Помост 7**

**ЭЛИТАРНЫЙ ДИВИЗИОН**

1 поток 12.30 – 13.30 Жим штанги лёжа, Элитарный дивизион

2 поток 16.00 – 17.00 Становая тяга, Элитарный дивизион