

# 1 помост 30 ноября 2024 года

1.0 поток	09.30 — 10.00	Серебряная пуля	Все участники
1.1 поток	10.00 — 10.40	Военный жим	Все участники
1.2 поток	10.50 — 11.50	Жим лежа без экипировки	Мужчины — юноши/юниоры ( любители и ПРО )
1.3 поток	12.00 — 12.50	Жим лежа без экипировки	Мужчины — ЛЮБИТЕЛИ открытая
1.4 поток	12.50 — 13.40	Жим лежа без экипировки	Мужчины — ПРО открытая + ВСЕ сабмастера
1.5 поток	13.40 — 14.30	Жим лежа без экипировки	Мужчины — все мастера ( любители и ПРО )
1.6 поток	14.40 — 15.10	Силовое двоеборье - жим	Мужчины — все
1.7 поток	15.20 — 16.00	Жим лежа без экипировки Силовое двоеборье - жим	Все женщины ( любители и ПРО ) Все женщины ( любители и ПРО )
1.8 поток	17.00 — 18.00	Жим в экипировке и СОФТ экипе	Все участники
1.9 поток	18.00 — 19.00	Силовое двоеборье - становая тяга Становая тяга в экипе и софт/экипировке Парная становая тяга	Все участники Все участники Все участники
1.10 поток	19.00 — 20.00	Становая тяга без экипировки	Все участники
1.11 поток	20.00 -	Становая тяга трэп-грифа	Все участники