

## 1 помост 01 декабря 2024 года

**1 поток 10.00 — 10.30** Белорусский жим Все участники

**2 поток 10.40 — 13.00** Армлифтинг Все участники

	аполлон	Все участники
	хаб	Все участники
	роллинг	Все участники
	эскалибур	Все участники
	блок	Все участники

**3 поток 13.00 — 16.00**

	стритлифтинг СТАНДАРТ	подтягивания	Все участники
	стритлифтинг КЛАССИКА	подтягивания	Все участники
	стритлифтинг МНОГОПОВТОР	подтягивания	Все участники
	стритлифтинг СТАНДАРТ	отжимания	Все участники
	стритлифтинг КЛАССИКА	отжимания	Все участники
	стритлифтинг МНОГОПОВТОР	отжимания	Все участники

**4 поток 17.00 -**

	Военный многоповторный/народный жим	Все участники
	Русский жим	Все участники