**РЕГЛАМЕНТ**

**Открытый Мастерский турнир Забайкальского края по силовым видам спорта "САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК ЗАБАЙКАЛЬЯ - III"**

**(г. Чита, 31 мая 2025 года)**

**Взвешивание**

**(г. Чита, Железнодорожный район, ​**

**Цупсмана, 9, ТЦ Добрый, 2 этаж (фитнес-клуб «Trend»)**

**30 мая с 18:00 до 21:00**

**31 мая с 08:00 до 09:00**

**Выступление**

**(г. Чита, Железнодорожный район,**

**Цупсмана, 9, ТЦ Добрый, 2 этаж (фитнес-клуб «Trend»)**

1 поток: **10.00 – 10.30** Приседания (пауэрлифтинг)+армейский жим: – Все.

2 поток: **10.40 – 11.15** Жим штанги лежа, без экипировки: – юноши, женщины;

3 поток: **11.20 – 12.10** Жим штанги лежа + жим (пауэрлифтинг)+ военный жим: – ветераны + все пауэрлифтинг;

4 поток: **12.20 – 13.10** Жим штанги лежа, без экипировки + Софт экипировка: – мужчины все.

5 поток: **13.20 – 13.40** Многоповторный жим: – Все.

6 поток: **13.55 – 14.45** Становая тяга + становая тяга (пауэрлифтинг): – Все.

7 поток: **15.05 – 15.55** Подъем штанги на бицепс классический: – все до 82,5кг;

8 поток: **16.00 – 16.50** Подъем штанги на бицепс классический + бицепс троеборье и двоеборье: – свыше до 90кг;

9 поток: **17.00 – 17.50** Подъем штанги на бицепс строгий + бицепс троеборье и двоеборье: – Все;

10 поток: **18.00 – 18.35** Подъем штанги на бицепс экстремальный + бицепс троеборье: – Все;

11 поток: **18.45 – 19.05** Стритлифтинг: – Все;

12 поток: **19.15 – 19.45** Кистевая тяга гири: – Все;

**20.00 – 20.30** Награждение