

1 помост 07 сентября 2025 года					
1.1 поток	09.00 — 09.40	Военный жим		Все участники	ПРО+ Люб
1.2 поток	09.40 - ...	Военный много/народный жим		Все участники	ПРО+ Люб
		Русский жим	35/55/ 75/100/125 кг	Все участники	
1.3 поток	12.00 — 12.40	Жим лежа без экипировки		Мужчины — юноши/юниоры	ПРО+ Люб
1.4 поток	12.40 — 13.40	Жим лежа без экипировки		Мужчины — открытая	ПРО+ Люб
1.5 поток	13.40 — 14.40	Жим лежа без экипировки		Мужчины — sab и ветераны	ПРО+ Люб
1.6 поток	15.00 — 16.00	Жим в экипировке и СОФТ		Все участники	ПРО+ Люб
1.7 поток	16.30 — 17.00	Жим лежа без экипировки		Женщины	ПРО+ Люб
1.8 поток	17.00 — 17.30	Силовое двоеборье - жим		Все участники	ПРО+ Люб
1.9 поток	17.30 — 18.30	Становая тяга без экипы / в экипе		Женщины + Мужчины Открытая	ПРО+ Люб
1.10.1 поток	18.30 — 18.50	Силовое двоеборье — становая		Все участники	ПРО+ Люб
1.10.2 поток	18.50 — 19.30	Становая тяга без экипировки		Мужчины — юноши/юниоры/sab/ветераны	
1.11 поток	19.40 — 19.50	Митрофановская тяга		Все участники	ПРО+ Люб
1.12 поток	20.00 -	стритлифтинг	СТ	подтяг	Все участники
		стритлифтинг	КЛАСС	подтяг	Все участники
		стритлифтинг	МНОГО	подтяг	Все участники
		стритлифтинг	СТ	отжим	Все участники
		стритлифтинг	КЛАСС	отжим	Все участники
		стритлифтинг	МНОГО	отжим	Все участники