**Регламент взвешиваний и выступлений**

**Кубка Южного Урала, 25-26.02.2017**

 **Взвешивание**

**24.02.2017 11:00-14:00**

**25.02.2017 08:00-10:30**

**26.02.2017 08:00-09:30**

***Взвешивание все дни проводится в месте проведения соревнований, по адресу: г.Оренбург, ул.Красная площадь, 3/5 Центр бокса.***

 **25 февраля 2017**

**Жим лёжа ЛЮБ безэкипировочный+софт-экипировочный**

1 поток 11:00 - 11:40 Жим ЛЮБ, девушки, женщины, юноши до 19 лет. (13)

2 поток 11:45 - 12:10 Жим ЛЮБ, муж 67,5 (9)

3 поток 12:15 - 12:45 Жим, ЛЮБ, муж 75 (11)

 **13:00 – 13:15 Торжественное открытие соревнований**

 13:15 – 13:25 *Награждение спортсменов 1-3 потоков*

4 поток 13:30 - 14:05 Жим, ЛЮБ, муж 82,5 (12)

5 поток 14:10 - 14:45 Жим, ЛЮБ, муж 90 (12)

6 поток 14:50 - 15:25 Жим, ЛЮБ, муж 100 (12)

7 поток 15:30 - 16:05 Жим, ЛЮБ, муж 110-125+/софт-экипировка (10)

 **Жим лёжа ЛЮБ однослойная экипировка**

8 поток 16:10 - 16:45 Жим, ЛЮБ, все (11)

 17:00 – 17:15 *Награждение спортсменов 4-8 потоков*

 **Становая тяга ЛЮБ безэкип + экип**

9 поток 17:30 - 18:10 Тяга ЛЮБ, женщины, юноши безэкип+экип до 19 лет (14)

10 поток 18:15 - 18:55 Тяга ЛЮБ муж. безэкип, 67,5-75 (13)

11 поток 19:00 - 19:45 Тяга ЛЮБ муж. безэкип, 82,5-90 (15)

12 поток 19:50 - 20:35 Тяга ЛЮБ муж. Безэкип, 100-125,+ все экип. (15)

 21:00 – 21:20 *Награждение спортсменов 9-12 потоков*

 **26 февраля 2017**

**жим лёжа ПРО безэкипировочный**

1 поток 10:00 - 10:50 Жим ПРО, муж все (15)

**жим лёжа ПРО экипировочный+софт-экипировка+Кубок Русичи**

2 поток 11:10 - 11:45 Жим ПРО, муж все (8)

**Становая тяга ПРО безэкип + экип**

3 поток 12:00 - 12:30 Тяга муж. все (11)

 12:45 – 13:00 *Награждение спортсменов 1-3 потоков*

**Армлифтинг**

4 поток 13:15 - 14:15 Русская рулетка, жен все + муж все (14)

5 поток 14:20 - 15:00 Русская ось, жен все + муж все (12)

 15:20 – 15:30 *Награждение спортсменов 4-5 потоков+командный зачет*