



## Программа соревнований:

С 19-22 апреля пройдет Чемпионат РССС-Москва по классическому пауэрлифтингу и жиму лёжа в программе XXVIII Московских Студенческих Спортивных Игр

Соревнования будут проходить в ФОК МГУ МИРЭА

по адресу: проспект Вернадского, 78 (последний вагон из центра, на территорию проход только через КПП №1, при себе иметь документ удостоверяющий личность).

## ПАУЭРЛИФТИНГ

Участие без экипировки ( выступать только в трико и для тяги иметь гетры. В случае отсутствия чего-либо из перечисленного, участник не допускается к соревнованию. Разрешаются наколенники на ноги, бинты на кисти и ремень ).

### 19 апреля

с 08-00 до 09-30 – Взвешивание участниц весовых категорий до 47 кг., до 52 кг., до 57 кг., до 63 кг., до 72 кг., до 84 кг. и 84+.

10-00 – Открытие и начало выступления участниц весовых категорий: до 47 кг., до 52 кг., до 57 кг. на помосте 1 и до 63 кг., до 72 кг., до 84 кг. и 84+ на помосте 2.

16-00 - Награждение участниц весовых категорий: до 47 кг., до 52 кг., до 57 кг., до 63 кг., до 72 кг., до 84 кг. и 84+ и абсолютного победителя.

### 20 апреля

с 08-00 до 09-30 Взвешивание участников весовых категорий до 59 кг., до 66 кг., до 74 кг. и до 83 кг.

10-00 Начало выступления участников весовых категорий до 59 кг., до 66 кг. и до 74 кг. на помосте 1 и на помосте 2 до 83 кг.

16-00- Награждение участников весовых категорий до 59 кг., до 66 кг., до 74 кг. и до 83 кг.

### 21 апреля

с 08-00 до 09-30 - Взвешивание участников весовых категорий до 93 кг., до 105 кг., до 120 кг. и 120+кг.

**10-00 - Начало выступления участников весовых категорий на помосте 1 до 93 кг. и на помосте 2 до 105 кг., до 120 кг. и 120+кг.**

**16-00 - Награждение участников весовых категорий до 93 кг., до 105 кг., до 120 кг. и 120+кг. и абсолютного победителя.**

## **ЖИМ ЛЕЖА (КЛАССИЧЕСКИЙ ЖИМ)**

**Участие без экипировки (выступать только в трико и футболке. В случае отсутствия чего-либо из перечисленного, участник не допускается к соревнованию.**

**Разрешаются бинты на кисти).**

### **22 апреля**

**с 08-00 до 09-30 – Взвешивание участниц весовой категории до 47 кг., до 52 кг., до 57 кг., до 63 кг., до 72 кг., до 84 кг. и 84+ .**

**10-00 – Начало выступления участниц весовых категорий: до 47 кг., до 52 кг., до 57 кг., на помосте 1 и до 63 кг., до 72 кг., до 84 кг. и 84+ на помосте 2.**

**с 09-30 до 11-00 - Взвешивание участников весовых категорий до 59 кг., до 66 кг., до 74 кг., до 83 кг. и до 93 кг.**

**11-30 – Начало выступления участников весовых категорий до 59 кг., до 66 кг., до 74 кг., на помосте 1 и до 83 кг. и до 93 кг. на помосте 2.**

**с 13-00 до 14-30 - Взвешивание участников весовых категорий до 105 кг., до 120 кг. и 120+**

**15-00 – Начало выступления участников весовых категорий до 105 кг. на помосте 1 и до 120 кг. и 120+ на помосте 2.**

**16-30 – Награждение всех участниц и участников всех весовых категорий и абсолютного победителя.**

**Контактная информация.**

**Пряхин Станислав Викторович - главный судья Соревнований, тел. +7 (985) 649-17-02**