Регламент выступлений турнира GOLDLIFT

12:00-12:30 присед троеборье все

12:40-13:20 жим лёжа про все + жим лёжа сов все + жим лёжа софтэкип все + жим военный все

13:25-13:55 жим троеборье все + жим двоеборье все

14:05-14:30 жим лёжа любители все

14:35-14:55 русский жим все 7 народный жим все

15:05-15:50 становая троеборье все + становая двоеборье все + становая отдельно все + русская становая все

16:00-16:20 подъем на бицепс все

16:30 армлифтинг все

18:00 общее награждение