**Открытый Кубок Европы «РУССКАЯ ВЕСНА - IX», 2025 год**

**РЕГЛАМЕТ ВЗВЕШИВАНИЙ**

**2 мая**  **17.00 – 21.00** ЛЮБИТЕЛИ ТРОЕБОРЬЕ, ПРИСЕД, ТЯГА, все дивизионы

 ПРО ЖИМ, все дивизионы ВОЕННЫЙ ЖИМ, все дивизионы и версии

 СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, все версии

 ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, все версии

 РУССКИЙ ЖИМ, все версии

БЕЛОРУССКИЙ ГИРЕВОЙ ЖИМ, все номинации

HIP-TRUST

**3 мая**  **07.00 – 08.00** ЛЮБИТЕЛИ ТРОЕБОРЬЕ, ПРИСЕД, ТЯГА, все дивизионы

 ПРО ЖИМ, все дивизионы ВОЕННЫЙ ЖИМ, все дивизионы и версии

 СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, все версии

 ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, все версии

 РУССКИЙ ЖИМ, все версии

БЕЛОРУССКИЙ ГИРЕВОЙ ЖИМ, все номинации

HIP-TRUST

 **10.00 – 17.00** ПРО ТРОЕБОРЬЕ, ПРИСЕД, ТЯГА, все дивизионы

ЛЮБИТЕЛИ ЖИМ, все дивизионы

 ПАУЭРСПОРТ, БИЦЕПС, все дивизионы и упражнения

 НАРОДНЫЙ ЖИМ, все версии

 НАРОДНАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА, все версии

 РУССКАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА, все версии

 ПАРНАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА, все версии

 ТЯГОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, все версии

 АРМЛИФТИНГ, все упражнения

 СТРИТЛИФТИГ, все упражнения

**4 мая**  **07.00 – 08.00** ПРО ТРОЕБОРЬЕ, ПРИСЕД, ТЯГА, все дивизионы

ЛЮБИТЕЛИ ЖИМ, все дивизионы

 ПАУЭРСПОРТ, БИЦЕПС, все дивизионы и упражнения

 НАРОДНЫЙ ЖИМ, все версии

 НАРОДНАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА, все версии

 РУССКАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА, все версии

 ПАРНАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА, все версии

 ТЯГОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, все версии

 АРМЛИФТИНГ, все упражнения

 СТРИТЛИФТИГ, все упражнения

**РЕГЛАМЕТ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

***ВНИМАНИЕ! Повременной регламент будет составлен после окончания приёма заявок.***

**3 мая**  **09.00 – 22.00** ЛЮБИТЕЛИ ТРОЕБОРЬЕ, ПРИСЕД, ТЯГА, все дивизионы

 ПРО ЖИМ, все дивизионы ВОЕННЫЙ ЖИМ, все дивизионы и версии

 СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, все версии

 ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, все версии

 РУССКИЙ ЖИМ, все версии

БЕЛОРУССКИЙ ГИРЕВОЙ ЖИМ, все номинации

HIP-TRUST

***В 09.00 на первом помосте начнётся троеборье (девушки и лёгкие категории в первом потоке и средние и тяжёлые категории во втором потоке).***

***В 09.00 на втором и третьем помостах начнётся ПРО жим без экипировки (так же начнётся с выступлений девушек, и далее по нарастающей). После жима без экипировки идёт жим в софт-экипировке, и затем в обычной экипировке. Затем Жимовое и Силовое двоеборье. Военный жим и HIP-TRUST будет в середине дня троеборья. Русский жим и Белорусский гиревой жим в самом конце.***

**4 мая**  **09.00 – 21.00** ПРО ТРОЕБОРЬЕ, ПРИСЕД, ТЯГА, все дивизионы

ЛЮБИТЕЛИ ЖИМ, все дивизионы

 ПАУЭРСПОРТ, БИЦЕПС, все дивизионы и упражнения

 НАРОДНЫЙ ЖИМ, все версии

 НАРОДНАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА, все версии

 РУССКАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА, все версии

 ПАРНАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА, все версии

 ТЯГОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ, все версии

 АРМЛИФТИНГ, все упражнения

 СТРИТЛИФТИГ, все упражнения

***В 09.00 на первом помосте начнётся троеборье (девушки и лёгкие категории в первом потоке и средние и тяжёлые категории во втором потоке).***

***В 09.00 на втором помосте начнётся Любители жим без экипировки (так же начнётся с выступлений девушек, и далее по нарастающей). На третьем помосте – пауэрспорт и после него все виды подъёма на бицепс. Все остальные дисциплины будут по окончании троеборья и одиночного жима. После жима без экипировки идёт жим в софт-экипировке, и затем в обычной экипировке.***

***Армлифтинг и Стритлифтинг в самом конце.***

***Все взвешивания будут проводиться в месте выступления по адресу: Екатеринбург,***

***улица Высоцкого, дом 14, КОСК «Россия».***