**Кубок Европы по силовым видам спорта**

**«Русская весна-9»**

**г. Екатеринбург, 3-4.05.2025 г.**

**День 1 3.05.2025**

**Помост 1**

**Пауэрлифтинг и отдельные движения ЛЮБ, безэкип + Тяга одиночная ЛЮБ**

**Hip Thrust + Белорусский гиревой жим**

1 поток 08:30 - 09:40 Присед (троеб.+одиноч.), ЛЮБ безэкип жен, все

2 поток 09:45 - 10:55 Присед (троеб.+одиноч.), ЛЮБ безэкип муж: юноши 0-13 и 14-15

3 поток 11:00 – 12:10 Присед (троеб.+одиноч.), ЛЮБ безэкип муж: юноши 16-17 и 18-19

1 поток 12:15 - 13:25 Жим троеборья, ЛЮБ безэкип жен, все

2 поток 13:30 - 14:40 Жим троеборья, ЛЮБ безэкип муж: юноши 0-13 и 14-15

3 поток 14:45 – 15:55 Жим троеборья, ЛЮБ безэкип муж: юноши 16-17 и 18-19

1 поток 16:00 - 17:10 Тяга троеборья, ЛЮБ безэкип жен, все

2 поток 17:15 - 18:25 Тяга троеборья, ЛЮБ безэкип муж: юноши 0-13 и 14-15

3 поток 18:30 – 19:40 Тяга троеборья, ЛЮБ безэкип муж: юноши 16-17 и 18-19

4 поток 19:45 – 20:10 Hip Thrust, Народный Hip Thrust, все

5 поток 20:15 – 20:45 Белорусский гиревой жим, все

**Помост 2**

**Пауэрлифтинг и отдельные движения ЛЮБ + Тяга одиночная ЛЮБ**

**Станова тяга ТРЭП-грифа**

1 поток 09:00 - 10:15 Присед (троеб.+одиноч.), ЛЮБ безэкип муж: юниоры, сабветераны и ветераны

2 поток 10:20 - 11:10 Присед (троеб.+одиноч.), ЛЮБ безэкип муж: опен, в/к 44-90 кг

3 поток 11:15 - 12:10 Присед (троеб.+одиноч.), ЛЮБ безэкип муж: опен, в/к 100-140+ кг

 ***+ ЛЮБ экип и софт, все***

1 поток 12:15 - 13:30 Жим троеборья, ЛЮБ безэкип муж: юниоры, сабветераны и ветераны

2 поток 13:35 - 14:25 Жим троеборья, ЛЮБ безэкип муж: опен, в/к 44-90 кг

3 поток 14:30 - 15:25 Жим троеборья, ЛЮБ безэкип муж: опен, в/к 100-140+ кг

 ***+ ЛЮБ экип и софт, все***

1 поток 15:30 - 16:45 Тяга троеборья, ЛЮБ безэкип муж: юниоры, сабветераны и ветераны

2 поток 16:50 - 17:40 Тяга троеборья, ЛЮБ безэкип муж: опен, в/к 44-90 кг

3 поток 17:45 - 18:40 Тяга троеборья, ЛЮБ безэкип муж: опен, в/к 100-140+ кг

 ***+ ЛЮБ экип и софт, все***

4 поток 18:45 – 19:30 ОДИНОЧНАЯ тяга, ЛЮБ, безэкип: муж, ветераны/сабветераны

 ***+ ЛЮБ, экип и софт, все***

5 поток 19:35 – 20:25 ОДИНОЧНАЯ тяга, ЛЮБ, безэкип: муж, открытая возрастная группа

6 поток 20:30 – 20:50 Тяга ТРЭП-грифа, все

**Помост 3**

**Жим лёжа ПРО безэк + ПРО софт и экип**

**Военный жим + Русский жим + Жимовое двоеборье**

1 поток 09:15 – 10:05 Жим, ПРО безэкип, жен, все + муж: юноши и юниоры

2 поток 10:10 – 11:10 Жим, ПРО безэкип, муж: сабветераны + ветераны 40-49

3 поток 11:15 – 12:05 Жим, ПРО безэкип, муж: ветераны 50 лет и старше

4 поток 12:10 – 12:55 Жим, ПРО безэкип, муж: открытая возрастная группа

5 поток 13:00 – 13:50 Военный жим классический, ЛЮБ: жен, все + муж, ветераны и сабветераны

6 поток 13:55 – 14:45 Военный жим классический, ЛЮБ: муж, юноши + юниоры + открытая группа

7 поток 14:50 – 15:55 Военный жим классический, ПРО: все + Жимовое двоеборье: Классический жим

8 поток 16:00 – 16:20 Военный жим многоповторный, ЛЮБ: все

9 поток 16:25 – 16:40 Военный жим многоповторный, ПРО: все + Жимовое двоеборье: Народный жим

10 поток 16:45 - 17:40 Жим, ПРО многослойная экипировка, все

11 поток 17:45 - 18:40 Жим, ПРО однослойная экипировка + софт одно- и многопетельный, все

12 поток 18:45 – 19:15 Русский жим, все номинации, кроме 35 кг и 55 кг

13 поток 19:15 – 20:45 Русский жим, номинации 35 кг и 55 кг ***(ДВЕ ЛАВКИ)***

**Помост 4**

**Силовое двоеборье + Одиночная тяга ЛЮБ**

**НАГРАЖДЕНИЕ**

1 поток 09:30 – 10:20 Жим СИЛОВОГО ДВОЕБОРЬЯ, ЛЮБ и ПРО: жен, все

2 поток 10:25 – 11:25 Жим СИЛОВОГО ДВОЕБОРЬЯ, ЛЮБ: муж, юноши/юниоры

1 поток 11:30 – 12:20 Тяга СИЛОВОГО ДВОЕБОРЬЯ, ЛЮБ и ПРО: жен, все

2 поток 12:25 – 13:25 Тяга СИЛОВОГО ДВОЕБОРЬЯ, ЛЮБ: муж, юноши/юниоры

 **13:30 – 14:55 НАГРАЖДЕНИЕ, ПЕРВАЯ ЧАСТЬ + УТСАНОВЛЕНИЕ РЕКОРДА МОЛОТА ТОРА**

3 поток 15:00 – 15:50 Жим СИЛОВОГО ДВОЕБОРЬЯ, ПРО: муж, юноши/юниоры

4 поток 15:55 – 16:30 Жим СИЛОВОГО ДВОЕБОРЬЯ, ЛЮБ и ПРО: муж, опен/ветераны/сабветераны

3 поток 16:35 – 17:25 Тяга СИЛОВОГО ДВОЕБОРЬЯ, ПРО: муж, юноши/юниоры

4 поток 17:30 – 18:00 Тяга СИЛОВОГО ДВОЕБОРЬЯ, ЛЮБ и ПРО: муж, опен/ветераны/сабветераны

5 поток 18:05 – 19:05 ОДИНОЧНАЯ тяга, ЛЮБ, безэкип: жен, все

6 поток 19:10 – 20:15 ОДИНОЧНАЯ тяга, ЛЮБ, безэкип: муж, юноши/юниоры

 **20:45 – 22:15 НАГРАЖДЕНИЕ, ФИНАЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПЕРВОГО ДНЯ**