**Кубок Европы по силовым видам спорта**

**«Русская весна-9»**

**г. Екатеринбург, 3-4.05.2025 г.**

**День 2 4.05.2025**

**Помост 1**

**Пауэрлифтинг и отдельные движения ПРО**

**Народная тяга + Русская тяга**

**Парная тяга + Тяговое двоеборье**

1 поток 08:45 - 09:50 Присед (троеб.+одиноч.), ПРО безэкип муж: юноши + юниоры + ветераны

2 поток 09:55 - 11:05 Присед (троеб.+одиноч.), ПРО безэкип жен все + муж: сабветераны + опен

+ ***ПРО экип и софт, все***

1 поток 11:10 - 12:15 Жим троеборья, ПРО безэкип муж: юноши + юниоры + ветераны

2 поток 12:20 - 13:30 Жим троеборья, ПРО безэкип жен все + муж: сабветераны + опен

+ ***ПРО экип и софт, все***

1 поток 13:35 - 14:50 Тяга троеборья, ПРО безэкип муж: юноши + юниоры + ветераны

***+ Тяговое двоеборье, классика, все***

2 поток 14:55 - 16:05 Тяга троеборья, ПРО безэкип жен все + муж: сабветераны + опен

+ ***ПРО экип и софт, все***

3 поток 16:10 - 16:55 ОДИНОЧНАЯ Тяга, ПРО безэкип, жен все + муж: юноши

4 поток 17:00 - 18:00 ОДИНОЧНАЯ Тяга, ПРО безэкип, муж: юниоры + сабветераны + ветераны + опен

+ ***ПРО экип и софт, все*** + ***Парная становая тяга + Тяговое двоеборье, сумо, все***

5 поток 18:05 – 18:15 Народная становая тяга, все

6 поток 18:20 – 19:00 Русская становая тяга, все

**Помост 2**

**Жим лёжа ЛЮБ безэкип**

1 поток 09:00 - 09:40 Жим, ЛЮБ безэкип, жен: сабветераны и ветераны

2 поток 09:45 - 10:20 Жим, ЛЮБ безэкип, жен: девушки + юниорки + опен

3 поток 10:25 - 11:30 Жим, ЛЮБ безэкип, муж: юноши 0-15

4 поток 11:35 - 12:35 Жим, ЛЮБ безэкип, муж: юноши 16-17

5 поток 12:40 - 13:35 Жим, ЛЮБ безэкип, муж: юноши 18-19 + юниоры

6 поток 13:40 - 14:30 Жим, ЛЮБ безэкип, муж: сабветераны

7 поток 14:35 - 15:20 Жим, ЛЮБ безэкип, муж: ветераны 40-49

8 поток 15:25 - 16:00 Жим, ЛЮБ безэкип, муж: ветераны 50-54

9 поток 16:05 - 16:45 Жим, ЛЮБ безэкип, муж: ветераны 55 лет и старше

10 поток 16:50 - 17:50 Жим, ЛЮБ безэкип, муж: опен, в/к 44-82,5 кг

11 поток 17:55 - 19:05 Жим, ЛЮБ безэкип, муж: опен, в/к 90-140+ кг

**Помост 3**

**Пауэрспорт + Все виды подъёма на бицепс + Народный жим**

1 поток 08:30 - 09:05 Пауэрспорт (Жим стоя) + Одиночный Жим стоя + Народный жим штанги стоя

2 поток 09:10 – 09:35 Бицепсовое троеборье (Классика)

3 поток 09:40 – 10:25 Бицепсовое двоеборье (Классика)

1 поток 10:30 - 11:00 Пауэрспорт (Подъём штанги на бицепс)

2 поток 11:05 – 11:30 Бицепсовое троеборье (Строгий)

3 поток 11:35 – 12:20 Бицепсовое двоеборье (Строгий)

2 поток 12:25 – 13:20 Бицепсовое троеборье (Аксель) + Одиночный подъём на бицепс Акселя

4 поток 13:25 – 14:20 ОДИНОЧНЫЙ Бицепс Классический: Юноши и Юниоры

5 поток 14:25 – 15:30 ОДИНОЧНЫЙ Бицепс Классический: Сабветераны, Ветераны, Опен

6 поток 15:35 – 16:25 ОДИНОЧНЫЙ Бицепс Строгий: Юноши и Юниоры

7 поток 16:30 – 17:30 ОДИНОЧНЫЙ Бицепс Строгий: Сабветераны, Ветераны, Опен

8 поток 17:35 – 17:55 Русский бицепс, Народный бицепс, все

9 поток 18:00 – 19:30 Народный жим лёжа, все

**Помост 4**

**Жим ЛЮБ софт и экип**

**Экстремальный бицепс**

**Армлифтинг**

**Стритлифтинг**

**НАГРАЖДЕНИЕ**

1 поток 09:15 - 10:15 Жим, ЛЮБ ***софт однопетельный***, жен все + муж: юноши и юниоры

2 поток 10:20 - 11:20 Жим, ЛЮБ ***софт однопетельный***, муж: сабветераны + ветераны + опен

 + ЛЮБ ***софт многопетельный***, все

3 поток 11:25 - 12:25 Жим, ЛЮБ ***экип однослой + многослой, все***

4 поток 12:35 – 13:40 ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ Бицепс: Юноши

5 поток 13:45 – 14:30 ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ Бицепс: Ветераны и Сабветераны

6 поток 14:35 – 15:15 ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ Бицепс: Юниоры и Опен

 15:15 – 16:15 **НАГРАЖДЕНИЕ, ПЕРВАЯ ЧАСТЬ**

7 поток 16:15 – 16:45 Армлифтинг: Аполлон Аксель и Саксон Бар

8 поток 16:50 – 17:30 Армлифтинг: Роллинг Тандер, ХАБ, Экскалибур

9 поток 17:35 – 18:25 Стритлифтинг классический, все

10 поток 18:30 – 18:55 Стритлифтинг многоповторный, все

11 поток 19:00 – 19:30 Стритлифтинг многоповторный СТАНДАРТ, все

 19:30 – 21:00 **НАГРАЖДЕНИЕ, ФИНАЛЬНАЯ ЧАСТЬ**