***Регламент* Открытого чемпионата Алтайского края по СТРИТЛИФТИНГУ и отдельным видам**

 **СТРИТЛИФТИНГА, а также по одиночному ПОДЬЕМУ НА БИЦЕПС (НАП – любители)**

 **21 июля 2019 г. ТЗ «Рельеф», Красноармейский. 72**

***Награждение категорий будет проходить сразу после окончания потока.***

***Для получения грамоты спортсмены могут обратиться самостоятельно в секретариат.***Взвешивание состоится 21.07.2019г., по месту проведения соревнований с 9.00 до 11.00

***1 помост***

|  |  |
| --- | --- |
| **12:00** | Бицепс со штангой. **Женщины** **ВСЕ + ЮНОШИ до 19 лет (категории 60, 67,5 кг)** – 11 чел. + награждение |
| **12.35** | Бицепс со штангой. **ЮНОШИ до 19 лет (категории 75, 82,5 кг) + открытый класс до 67.5 + ветераны все** – 10 чел. + награждение |
| **13.10** | Бицепс со штангой. **открытый класс до 75кг** 9 чел. + награждение |
| **13.40** | Бицепс со штангой. **открытый класс (категории 82.5, 90+)** 10 чел. + награждение |
| **14.15** | Бицепс со штангой. **открытый класс до 90** –9 чел. + награждение |

**2 помост**

|  |  |
| --- | --- |
| **12:00** | Стритлифтинг (двоеборье). Подтягивания **ВСЕ (мужчины и женщины)** 7 чел.  |
| **12.25** | Стритлифтинг (Подтягивания – отдельное движение). **ВСЕ** 6 чел. + награждение |
| **12.50** | Стритлифтинг (двоеборье). Отжимания на брусьях **ВСЕ (мужчины и женщины)** 7 чел. + награждение |
| **13.15** | Стритлифтинг (Отжимания на брусьях – отдельное движение). **ВСЕ** 7 чел. + награждение |

**14.30 – ОБЩЕЕ НАГРАЖДЕНИЕ**

**По всем интересующим вас вопросам обращаться по телефону 8069608008 –Наталья**