***Регламент «Открытый чемпионат г. Заринск по жиму лежа» 22.12.19 г.***

***Адрес соревнований и взвешивания:***

***г. Заринск, просп. Строителей, 27 ТЗ «Рельеф»***

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

***Для получения грамоты спортсмены могут обратиться в секретариат.***

**По всем интересующим вас вопросам можно обращаться по телефону 89069608008 – Наталья Валерьевна**

* **ВЗВЕШИВАНИЕ 8.00-10.00**

* **ВЫСТУПЛЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **11:00** | Жим лежа без экипировки. Женщины, все категории (17 человек) + награждение |
| **12:00** | Жим лежа без экипировки. Мужчины юноши до 19 лет, все категории (15 человек) + награждение |
| **12:55** | Жим лежа без экипировки. Мужчины открытый класс, категории до 67,5;75;82,5 (12 человек) + награждение |
| **13:40** | Жим лежа без экипировки. Мужчины открытый класс, категории до 90;100;110 (14 человек) + награждение |
| **14:30** | Жим лежа без экипировки. Мужчины ветераны старше 40лет, все категории (7 человек) + награждение |
| **15:10** | Жим лежа экипировка + софт-экипировка. Мужчины и женщины, все категории (8 человек) + награждение |
| **15:55** | Русский жим (1человек) + награждение |
| **16:00** | Одиночный подъём на бицепс (8 человек) + награждение |
| **17:10** | Итоговое Награждение (Абсолютное Первенство, Команды, Тренера) |