**Чемпионат Европы по силовым видам спорта**

**«ОЛИМПИЯ - XII»**

**г. Сочи, 13-15.06.2025 г.**

**День 1 13.06.2024**

**Пауэрлифтинг и одиночные приседания (все версии и дивизионы)**

1 поток 09:45 - 10:45 ЛЮБ, б/э, Присед (троеб.+одиноч.), жен, все

2 поток 10:50 - 11:40 ЛЮБ, б/э, Присед (троеб.+одиноч.), муж: юноши, юниоры

1 поток 11:45 - 12:45 ЛЮБ, б/э, Жим троеборский, жен, все

2 поток 12:50 - 13:40 ЛЮБ, б/э, Жим троеборский, муж: юноши, юниоры

1 поток 13:45 - 14:45 ЛЮБ, б/э, Тяга троеборская, жен, все

2 поток 14:50 - 15:40 ЛЮБ, б/э, Тяга троеборская, муж: юноши, юниоры

3 поток 15:45 - 16:45 ЛЮБ, б/э, Присед (троеб.+одиноч.), муж: опен, сабветераны, ветераны

4 поток 16:50 - 17:35 ЛЮБ, ЭКИП и СОФТ, все + ПРО, все: Присед (троеб.+одиноч.)

3 поток 17:40 - 18:40 ЛЮБ, б/э, Жим троеборский, муж: опен, сабветераны, ветераны

4 поток 18:45 - 19:30 ЛЮБ, ЭКИП и СОФТ, все + ПРО, все: Жим троеборский

3 поток 19:35 - 20:35 ЛЮБ, б/э, Тяга троеборская, муж: опен, сабветераны, ветераны

4 поток 20:40 - 21:20 ЛЮБ, ЭКИП и СОФТ, все + ПРО, все: Тяга троеборская

 21.25 – 22.00 **НАГРАЖДЕНИЕ**

**Чемпионат Европы по силовым видам спорта**

**«ОЛИМПИЯ - XII»**

**г. Сочи, 13-15.06.2025 г**

**День 2 14.06.2025**

**Жим лёжа, Военный жим, Жимовое двоеборье**

**Силовое двоеборье, одиночная Становая тяга, Парная тяга, тяга Трэп-грифа**

1 поток 09:45 - 10:20 Жим, ЛЮБ безэкип, жен,все

2 поток 10:25 - 11:25 Жим, ЛЮБ безэкип, муж: юноши

3 поток 11:30 - 12:00 Жим, ЛЮБ безэкип, муж: юниоры + сабветераны

4 поток 12:05 - 12:55 Жим, ЛЮБ безэкип, муж: ветераны

5 поток 13:00 - 13:45 Жим, ЛЮБ безэкип, муж: открытая возрастная группа

6 поток 13:50 - 14:50 Жим, ПРО безэкип, муж + жен, все

7 поток 14:55 - 15:40 Жим, ЛЮБ и ПРО, экип + софт, все

 15.45 – 16.15 **НАГРАЖДЕНИЕ**

8 поток 16:15 - 16:45 Жим, Жимового двоеборья и Силового двоеборья

9 поток 16:50 - 17:40 Военный жим классический, все

10 поток 17:45 - 18:05 Военный жим многоповторный, все + Народный жим Жимового двоеборья

11 поток 18:10 - 18:50 Тяга ПРО, все + Тяга Силового двоеборья, все + Тяговое двоеборье: Классика

12 поток 18:55 - 20:00 Тяга ЛЮБ, жен,все

13 поток 20:05 - 21:05 Тяга ЛЮБ, муж,все + Тяговое двоеборье: Сумо

14 поток 21:10 - 21:40 Тяга ТРЭП-грифа, все

 21.40 – 22.00 **НАГРАЖДЕНИЕ**

**Чемпионат Европы по силовым видам спорта**

**«ОЛИМПИЯ - XII»**

**г. Сочи, 13-15.06.2025 г**

**День 3 15.06.2025**

**Hip Thrust, Русская тяга, Народная тяга, Русский жим, Народный жим**

**Пауэрспорт, все виды Бицепса, Стритлифтинг, Армлифтинг**

1 поток 09:30 - 09:55 Пауэрспорт: Жим стоя + одиночный жим стоя + Народный жим штанги стоя

2 поток 10:00 - 10:30 Экстремальный бицепс, ПРО

1 поток 10:30 - 10:50 Пауэрспорт: Подъём на бицепс

3 поток 10:55 - 11:05 Бицепсовое троеборье + Бицепсовое двоеборье: Классика

4 поток 11:10 - 12:10 Одиночный Классический бицепс, ЛЮБ

5 поток 12:10 - 12:35 Одиночный Классический бицепс, ПРО

3 поток 12:35 - 12:55 Бицепсовое троеборье + Бицепсовое двоеборье: Строгий

6 поток 12:55 - 13:55 Одиночный Строгий бицепс, ЛЮБ и ПРО

3 поток 13:55 - 14:20 Бицепсовое троеборье: Аксель + Одиночный Аксель

7 поток 14:20 - 15:00 Экстремальный бицепс, ЛЮБ: юноши и юниоры

8 поток 15:00 - 15:45 Экстремальный бицепс, ЛЮБ: ветераны, сабветераны, открытая группа

9 поток 15:45 - 15:55 Народный бицепс и Русский бицепс, все

10 поток 16:00 - 16:55 Hip Thrust (Ягодичный мостик)

11 поток 16:55 - 17:05 Народный Hip Thrust (Ягодичный мостик)

12 поток 17:10 - 17:20 Русская тяга и Народная тяга, все

13 поток 17:25 - 18:25 Армлифтинг, все

14 поток 17:25 - 18:25 Народный жим и Русский жим, все ***(второй помост)***

15 поток 17:25 - 18:25 Стритлифтинг, все ***(третий помост)***

 18.25 – 19.00 **НАГРАЖДЕНИЕ**