

**I Чемпионат России по Народному жиму,  
Екатеринбург, 2010 год, «Золотой Тигр – IV»**

Место	Весовая категория	Фамилия и имя	Возрастная категория	Дата рождения	Вес	Жим		Тоннаж	Коэффициент Глоссбрэннера	Абсолютное первенство
						Вес	Повторы			
1	60	Медведева Марина	open	05.09.1974	59,80	60	26	1560	1544,8680	1 women
2	60	Дудина Полина	open	31.08.1978	56,50	30	40	1200	1243,8000	3 women
1	75	Синачева Светлана	masters 40-44	15.12.1966	74,00	75	16	1200	1043,7638	-
1	82,5	Медведева Юлия	open	08.07.1979	79,80	80	24	1920	1541,8560	2 women

**Мужчины**

Место	Весовая категория	Фамилия и имя	Возрастная категория	Дата рождения	Вес	Жим		Тоннаж	Коэффициент Глоссбрэннера	Абсолютное первенство
						1	2			
1	75	Меньщиков Никита	open	08.03.1983	59,90	60	47	2820	2352,4440	1 men
2	75	Мионов Олег	open	28.10.1970	58,75	60	37	2220	1887,4884	
3	75	Ильиных Илья	open	29.03.1977	72,25	72,5	27	1957,5	1382,7780	
4	75	Маслов Дмитрий	open	19.06.1981	60,00	60	28	1680	1399,1880	
5	75	Галиахматов Илья	open	01.10.1986	65,00	65	20	1300	1005,2900	
1	100	Дирун Михаил	open	03.07.1986	95,00	95	39	3705	2204,1045	2 men
2	100	Митрофанов Андрей	open	08.08.1972	82,50	82,5	39	3217,5	2074,0005	
3	100	Распутин Иван	open	07.06.1974	76,90	77,5	35	2712,5	1833,9213	
4	100	Кузнецов Константин	open	01.06.1983	80,80	82,5	31	2557,5	1671,1984	
5	100	Чертушкин Дмитрий	masters 45-49	15.08.1965	98,50	100	20	2000	1234,4555	
6	100	Чернышев Александр	masters 50-54	03.06.1957	97,50	97,5	17	1657,5	1153,4476	
1	100+	Туровский Алексей	open	31.01.1979	129,25	130	23	2990	1617,7246	3 men
2	100+	Поляков Роман	open	30.10.1975	153,45	155	19	2945	1533,0198	
3	100+	Мелкозеров Андрей	open	19.11.1971	129,10	130	19	2470	1336,7887	

<http://anabolicam.net> Методика тренировок в жиме лёжа и пауэрлифтинге