

**Челябинск, 4.09.11, ПКиО им. Гагарина,  
Турнир по "Народному жиму"**

<b>№ пп</b>	<b>Участники</b>	<b>Собственный вес</b>	<b>Вес на штанге, кг</b>	<b>Кол-во подъёмов</b>
<b>Женщины</b>				
<b>1</b>	Май Марина	60.0	50	21
<b>2</b>	Иванова Анна	67.0	57,5	15
<b>3</b>	Кружкова Ольга	59.0	50	14
<b>Мужчины</b>				
<b>1</b>	Шевяков Павел	111,6	112,5	34
<b>2</b>	Новокрещенов Владислав	90.0	90	30
<b>3</b>	Тиньгае Евгений	87,9	90	27

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