



«Қазатомөнеркәсіп» ҰАК» АҚ кәсіпорындарының командалары арасында армрестлингтен  
XXII Спартакиада жарыстары  
КҮНТІЗБЕСІ

**Армрестлинг**

Өткізу күндері: 10-12 шілде, 2023  
"Назарбаев Университеті" - Спорт орталығы,  
Өткізу орны: [көпфункционалды зал \(пр. Кабанбай Батыра, 53\)](#)

**Дата и время Спортшыларды тіркеу және өлшеу күні мен уақыты:**

|                  |               |                                    |
|------------------|---------------|------------------------------------|
| 2023 ж. 10 шілде | 13.00 - 17.30 | Әйелдер (барлық салмақ дәрежелері) |
|                  |               | Ерлер (барлық салмақ дәрежелері)   |
|                  | 17.30 - 18.30 | Ережелерді Түсіндіру               |

**Дни проведения соревнований:**

|                  |               |   |
|------------------|---------------|---|
| 2023 ж. 11 шілде | 09.00 - 16.00 | Әйелдер (сол және оң қолдар), салмақ дәрежесі 55 кг-ға дейін, 65 кг-ға дейін. |
|                  |               | Ерлер (сол және оң қолдар), салмақ дәрежесі 75 кг-ға дейін, 85 кг-ға дейін.   |
| 2023 ж. 12 шілде | 09.00 - 16.00 | Әйелдер (сол және оң қолдар), салмақ дәрежелері 75 кг., Әулие 75 кг.          |
|                  |               | Ерлер (сол және оң қолдар), 95 кг дейінгі салмақ дәрежелері, 95 кг.           |
|                  | 17.00 - 18.00 | Марапаттау  |