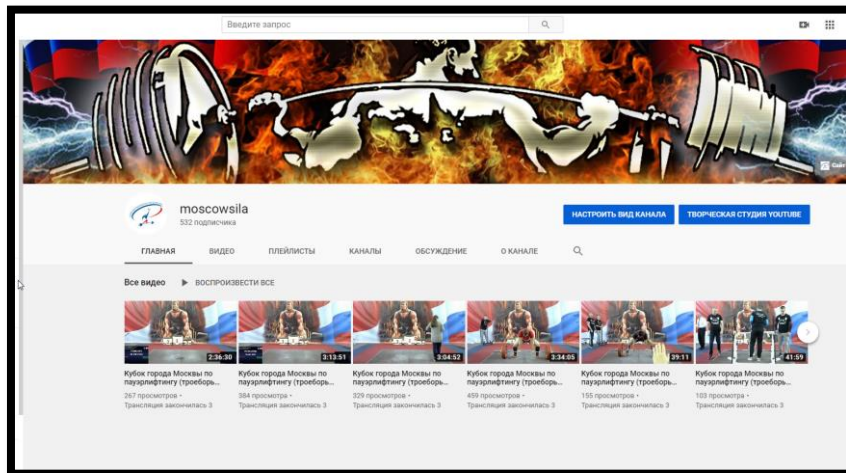
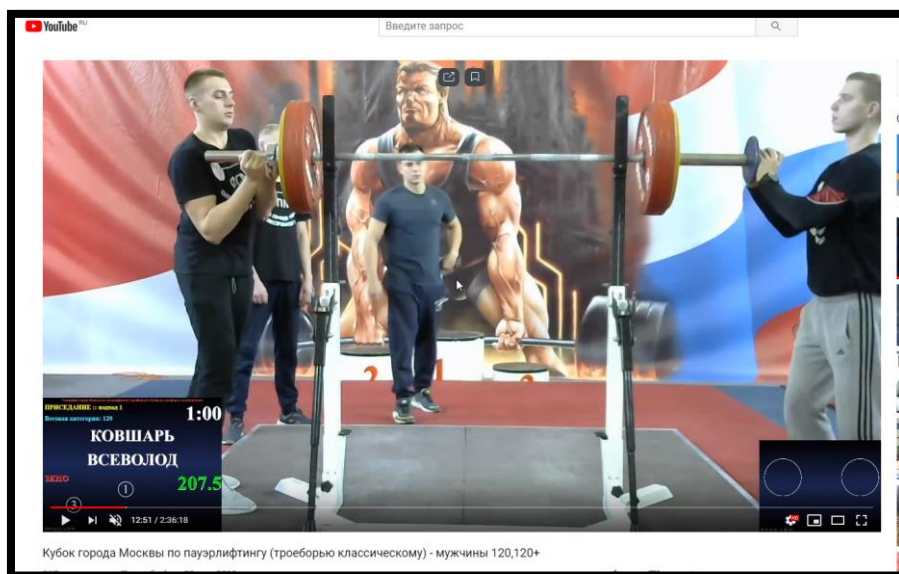


Как комфортно смотреть видео трансляцию с протоколом

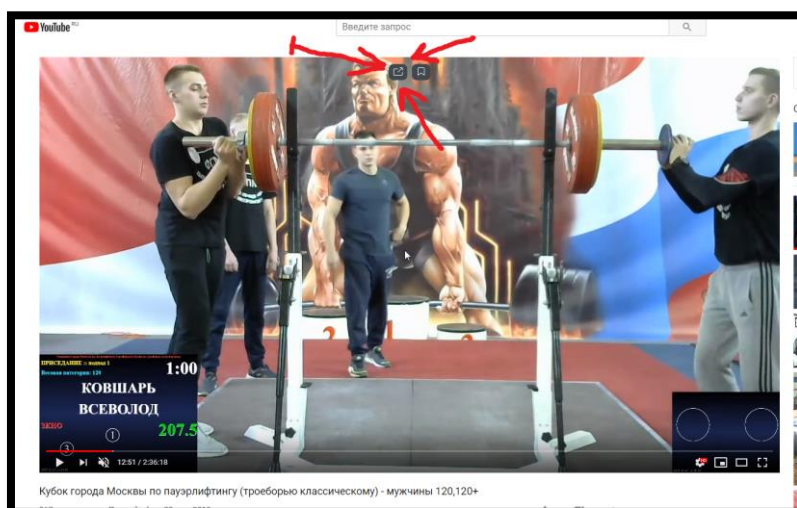
1. Устанавливаем Яндекс браузер ([ссылка для скачивания](#))
2. [Заходим на канал группы](#)



3. Включаем нужное видео



4. Нажимаем на нем кнопку «Видео в отдельном окне»



5. [Открываем онлайн таблицу протокола](#)


Федерация пауэрлифтинга города Москвы													Москва		
Чемпионат города Москвы по пауэрлифтингу (троеборью) и Кубок по троеборью классическому													Группа: 1 группа		
Поток: БЭ-120,120+													19 - 22 декабря 2019 г.		
Жр	ФИО	Команда	Разряд	Вес	П	Жм	П-Ж	Т-1	Т-2	Т-3	Сумма	ИПФ	Прогноз		
3	Лобочкин Сергей	"Аксон"	КМС	118.4	240	197.5	437.5	245	257.5	-262.5	695	564.95	695		
1	Копылов Вячеслав	ЗКНО	1	111.1	222.5	167.5	390	250	260	272.5	662.5	554.78	662.5		
2	Осипов Денис	ЗКНО	1	115.0	245	172.5	417.5	235	-242.5	---	652.5	534.18	652.5		
6	Шапугин Сергей	"Спорт СВ"	КМС	113.6	217.5	205	422.5	210	225	-240	647.5	533.39	647.5		
4	Умаров Руслан	Бомба	3	117.9	235	157.5	392.5	230	240	---	632.5	507.91	632.5		
7	Куралкин Алексей	ЗКНО	1	119.4	225	155	380	215	225	235	615	487.79	615		
5	Митяйлов Сергей	ЗКНО	-	110.7	230	150	380	180	-200	200	580	476.19	580		
9	Лазарев Александр	ЗКНО	-	111.1	180	160	340	180	-190	-190	520	417.24	520		
12	Чкалов Дмитрий	ЗКНО	1	123.7	285	202.5	487.5	280	-292.5	---	767.5	617.44	767.5		
11	Толкалин Евгений	ЗКНО	-	123.3	210	195	405	200	215	225	630	492.69	630		
10	Холкин Сергей	ЗКНО	-	129.7	250	195	445	-270	-270	---	0	0	0		

НАЖМИТЕ ДЛЯ ПРОСМОТРА ПОЛНОЙ ТАБЛИЦЫ.

6. Переносим видео на онлайн таблицу протокола в любое удобное место

Федерация пауэрлифтинга города Москвы													Москва		
Чемпионат города Москвы по пауэрлифтингу (троеборью) и Кубок по троеборью классическому													Группа: 1 группа		
Поток: БЭ-120,120+													19 - 22 декабря 2019 г.		
Жр	ФИО	Команда	Разряд	Вес	П	Жм	П-Ж	Т-1	Т-2	Т-3	Сумма	ИПФ	Прогноз		
3	Лобочкин Сергей	"Аксон"	КМС	118.4	240	197.5	437.5	245	257.5	-262.5	695	564.95	695		
1	Копылов Вячеслав	ЗКНО	1	111.1	222.5	167.5	390	250	260	272.5	662.5	554.78	662.5		
2	Осипов Денис	ЗКНО	1	115.0	245	172.5	417.5	235	-242.5	---	652.5	534.18	652.5		
6	Шапугин Сергей	"Спорт СВ"	КМС	113.6	217.5	205	422.5	210	225	-240	647.5	533.39	647.5		
4	Умаров Руслан	Бомба	3	117.9	235	157.5	392.5	230	240	---	632.5	507.91	632.5		
7	Куралкин Алексей	ЗКНО	1	119.4	225	155	380	215	225	235	615	487.79	615		
5	Митяйлов Сергей	ЗКНО	-	110.7	230	150	380	180	-200	200	580	476.19	580		
9	Лазарев Александр	ЗКНО	-	111.1	180	160	340	180	-190	-190	520	417.24	520		
12	Чкалов Дмитрий	ЗКНО	1	123.7	285	202.5	487.5	280	-292.5	---	767.5	617.44	767.5		
				123.3	210	195	405	200	215	225	630	492.69	630		
				129.7	250	195	445	-270	-270	---	0	0	0		

НАЖМИТЕ ДЛЯ ПРОСМОТРА ПОЛНОЙ ТАБЛИЦЫ.



Полезные ссылки

Онлайн протокол <http://moscow-sila.ru/online/html/index.html>

Онлайн видео

https://www.youtube.com/channel/UCyK7qqpBQ8fFywqeoTZmwgg?view_as=subscriber

Группа ВК <https://vk.com/moscowsila>

Магазин экипировки <http://centurion-shop.ru>

Магазин экипировки <http://oni-russia.ru>