

M i n u t o w y p r o g r a m
Pucharu Polski w Trójboju Siłowym
Warszawa, 2009.08.28-30

Piątek

- 20:00 Odprawa techniczna.
20:45 Seminarium dla sędziów.

Sobota

- 08:00 – 09:30 Ważenie wszystkich kobiet i kategorii mężczyzn 56, 60 i 67,5.
09:50 Otwarcie zawodów.
10:00 Start I grupy – wszystkie kobiety; grupa II: mężczyźni 56, 60 i 67,5.
Przerwy pomiędzy bojami wyniosą 5 minut.
Ceremonia wręczenia medali nastąpi po zakończeniu startu II grupy.
12:00 – 13:30 Ważenie zawodników kategorii 75, 82,5 i 90.
14:00 Start I grupy mężczyzn – kategoria 75; grupa II – 82,5 i 90.
Przerwy pomiędzy bojami wyniosą 5 minut.
Ceremonia wręczenia medali nastąpi po zakończeniu startu II grupy.
18:00 Planowe zakończenie I-go dnia zawodów.

Niedziela

- 08:00 – 09:30 Ważenie zawodników kategorii 100, 110, 125 i +125.
10:00 Start zawodników kategorii 100, 110, 125 i +125 – jedna grupa.
Przerwy pomiędzy bojami wyniosą 20 minut.
Ceremonia wręczenia medali nastąpi po zakończeniu martwego ciągu.
14:00 Planowe zakończenie zawodów.

Uwaga: **sprawdzenia wysokości stojaków do przysiadów i wyciskania leżąc należy dokonać przed rozpoczęciem przysiadów I-szej grupy.**