

# PROGRAM MINUTOWY

## I Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do lat 18, 20 i 23, Senierek i Seniorów oraz Weteranek i Weteranów w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym Władysławowo, 21-23 października 2011

**Piątek, 21 października** 20:00 Odprawa techniczna w sali konferencyjnej COS.  
**Ostateczna zmiana kategorii wagowej następuje na Odprawie Technicznej. Podczas ważenia startujących nie można zmienić zgłoszonej kategorii wagowej. Brak uzyskania limitu zgłoszonej kategorii wagowej uniemożliwi start w zawodach.**  
Kategorie wagowe po zważeniu liczniejsze niż 20 osób, będą podzielone na grupy w zależności od wysokości zgłoszonego pierwszego podejścia.

### Sobota, 22 października

08:00 – 09:30 Ważenie wszystkich zawodniczek.  
10:00 Start zawodniczek I gr. – kat. 47, 52, 57; II gr. – kat. 63; III gr. - 72, 84, +84.  
10:00 – 11:30 Ważenie zawodników – kat. 53, 59, 66.  
11:45 Uroczyste otwarcie zawodów.  
12:00 Start zawodników I gr. – kat. 53 i 59; II gr.- kat. 66.  
13:00 – 14:30 Ważenie zawodników – kat. 74.  
14:30 – 16:00 Ważenie zawodników – kat. 83.  
15:00 Start zawodników kat. 74.  
16:30 Start zawodników – I gr. kat. 83. Podział na dwie grupy.  
18:30 Planowane zakończenie startów.  
19:30 Planowane zakończenie pierwszego dnia zawodów.

### Niedziela, 23 października

08:00 – 09:30 Ważenie zawodników – kat. 93 i 105.  
10:00 Start zawodników – I gr. kat. 93. Podział kat. 93 i 105 – po dwie grupy.  
11:00 – 12:30 Ważenie zawodników – kat. 120 i 120+.  
13:00 Start zawodników I gr. – kat. 120; II gr.- kat. 120+.  
15:00 Planowane zakończenie startów.  
16:00 Planowane zakończenie drugiego dnia zawodów.

**Zawodnicy proszeni są o sprawdzenie wysokości stojaków przed godziną rozpoczęcia startów.**