

# PROGRAM MINUTOWY

## Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do lat 16 i 18 w Trójboju Siłowym Klasycznym

## Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do lat 16 i 18 w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym

## Mistrzostwa Polski Weteranów w Trójboju Siłowym

**Końskie 11 maja – 13 maja 2012r.**

### **Piątek, 11 maja**

20:00 Odprawa techniczna w MUKS „Herkules” Modliszewice 26-200 Końskie  
ul. Piotrkowska 23

### **Sobota, 12 maja**

08:00 – 09:30 Ważenie wszystkich zawodniczek

10:00 Start wszystkich zawodniczek wg kolejności – przysiad, wyciskanie i martwy ciąg.

11:30 – 13:00 Ważenie kategorii juniorów 16 i 18 lat w kat wag 53 kg do 74 kg.

13:00 Uroczyste otwarcie zawodów oraz wręczenie odznaczeń i wyróżnień wszystkim juniorkom.

13:30 Start kat. juniorów 16 i 18 lat w trójboju i wyciskaniu leżąc w kat. wag. 53 kg do 74 kg.

15:00 – 16:30 Ważenie pozostałych kat. wagowych juniorów 16 i 18 lat w kat wag. 83 kg do + 125 kg.

17:00 Start kat wag. juniorów 16 i 18 lat w kat wag. 83 kg do +125 kg.

19:30 Planowane zakończenie startów.

20:00 Planowane zakończenie pierwszego dnia zawodów.

### **Niedziela, 13 maja**

08:00 – 09:30 Ważenie wszystkich kat wag weteranek i weteranów.

10:00 Start: kat wag weteranek i weteranów do kat wag 93 kg.

Okolo 12:30 Start kat. wag weteranów od kat wag 105 do +125 kg.

15:00 Planowane zakończenie startów, dekoracja weteranek i weteranów.

15:30 Planowane zakończenie zawodów.

**Zawodnicy proszeni są o sprawdzenie wysokości stojaków przed godziną rozpoczęcia startów.  
Ostateczny program minutowy zostanie ustalony na Odprawie Technicznej.**