

PROGRAM MINUTOWY

XXI Mistrzostwa Polski Kobiet i Mężczyzn oraz Junierek i Juniorów do lat 18 i 23 w Wyciskaniu Sztangi Leżąc

Puchar Polski Weteranek i Weteranów w Wyciskaniu Sztangi Leżąc

Warszawa, 23-25 marca 2012r.

Piątek, 23 marca

- 20:00 Odprawa techniczna w miejscu startu.
20:45 Odprawa sędziowska w miejscu startu.

Sobota, 24 marca

- 08:00 – 09:30 Ważenie wszystkich zawodniczek.
10:00 Start I gr. zawodniczek – kat. 43, 47, 52, 57; II gr. – kat. 63; III gr. kat. 72, 84, +84.
11:30 – 13:00 Ważenie zawodników - kat. 53, 59, 66, 74.
13:00 Uroczyste otwarcie zawodów, dekoracja zawodniczek.
13:30 Start I gr. zawodników – kat. 53, 59 (podgr. A); II gr. – podgr. B kat. 59;
III gr. – kat. 66; IV gr. – podgr. A kat. 74; V gr. – podgr. B kat. 74.
14:30 – 16:00 Ważenie zawodników - kat. 83 i 93.
16:30 Start I gr. zawodników – podgr. A kat. 83; II gr. – podgr. B kat. 83;
III gr. – podgr. A kat. 93; IV gr. – podgr. B kat. 93.
20:00 Planowane zakończenie startów, dekoracja kat. 53, 59, 66, 74, 83, 93.
20:45 Planowane zakończenie pierwszego dnia zawodów.

Niedziela, 25 marca

- 08:00 – 09:30 Ważenie zawodników – kat. 105, 120 i +120.
10:00 Start: I gr. zawodników - kat. 105; II gr. - kat. 120; III gr. – kat. +120.
15:00 Planowane zakończenie startów, dekoracja kat. 105, 120, +120.
16:00 Planowane zakończenie zawodów.

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

Po ważeniu podział na podgrupy może ulec zmianie, jeśli przekroczona zostanie ilość 20 osób w grupie lub zmniejszy się do ilości 20 lub mniej osób. Podgrupa „A” oznacza słabszą grupę, „B” – silniejszą.