

PROGRAM MINUTOWY

VI Mistrzostwa Polski Kobiet i Mężczyzn, Junierek i Juniorów do lat 16, 18, 20 i 23 oraz Weteranek i Weteranów w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym

Knurów, 22-23 października 2016

Sobota, 22 października

08:00 – 09:30	Ważenie zawodniczek z kat. 47, 52 i 57.
09:50 – 11:20	Ważenie wszystkich zawodniczek
10:00	Start zawodniczek I gr. – kat. 47 i 52; II gr. – 57.
11:30	Uroczyste otwarcie zawodów.
11:50	Start zawodniczek I gr. – 63; II gr. - 72, 84 i +84.
12:30 – 14:00	Ważenie zawodników kat. 53, 59, 66.
14:30	Start zawodników – I gr. kat. 53 i 59; II gr. kat. 66.
15:00 – 16:30	Ważenie zawodników – kat. 74.
17:00	Start zawodników I gr. – kat. 74B; I gr. – kat. 74A.
17:30 – 19:00	Ważenie zawodników – kat. 83.
19:30	Start zawodników I gr. – kat. 83B; I gr. – kat. 83A.
21:45	Planowane zakończenie pierwszego dnia zawodów.

Niedziela, 23 października

08:00 – 09:30	Ważenie zawodników – kat. 93.
10:00	Start zawodników I gr. – kat. 93B; II gr. – kat. 93A.
10:30 – 12:00	Ważenie zawodników – kat. 105.
12:30	Start zawodników – I gr. kat. 105B, II gr. – 105A.
12:45 – 14:15	Ważenie zawodników – kat. 120 i 120+.
14:10	Pokazy brazylijskiego ju jitsu.
14:45	Start zawodników I gr. – kat. 120 i 120+.
17:00	Planowane zakończenie startów.
17:30	Planowane zakończenie drugiego dnia zawodów.

Po zakończeniu ważenia grupy mogą ulec zmianie. Podgrupa „B” oznacza słabszą grupę, „A” – silniejszą. Skład imienny planowanych grupy zostanie opublikowany w środę, 19-go października br. Rozplanowanie grup może się zmienić po zmianach zgłoszeń.

*Startujący proszeni są o sprawdzenie wysokości stojaków **przed startami** lub w trakcie ceremonii nagradzania (ławeczka będzie stała z boku sceny).*

Po zakończeniu startów w każdej grupie ważeniowej odbędzie się dekoracja.

Program minutowy może ulec zmianie po końcowych poprawkach do zgłoszeń.