



## PROGRAM MINUTOWY

### VI Otwarte Integracyjne Mistrzostwa Województwa Opolskiego w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym Przylesie, 2016.11.20

**Niedziela – 2016.11.20**

**09.00 – 10.30** Ważenie wszystkich zawodniczek, zawodniczek i zawodników niepełnosprawnych następnie pozostałych zawodników (juniorzy, seniorzy, weterani).

**11.00** – Start I grupy kobiety – juniorki  
– Start II grupy kobiety – seniorki

**12.00** – Oficjalne otwarcie zawodów i dekoracja zawodniczek

**13.00** – Start III grupy zawodniczek i zawodnicy niepełnosprawni  
– Start IV grupa juniorzy do lat 16  
– Dekoracje zawodniczek i zawodników niepełnosprawnych oraz juniorów do lat 16

– Start IV grupy juniorzy do lat 18  
– Start V grupy juniorzy do lat 23  
– Dekoracje juniorów do lat 18 i 23

– Start VI grupy seniorzy i weterani (kat. wag. 59-93 kg)  
– Start VII grupy seniorzy i weterani (kat. wag. 93-120+ kg)

**18.00-18.45** – Planowane zakończenie zawodów i dekoracja.

**UWAGA : Wysokości stojaków proszę zmierzyć przed ważeniem i podać na wadze. Program zawodów może ulec zmianie po zakończeniu ważenia Po każdej grupie startowej około 5 minut przerwy !!!**

Sekretarz zawodów : *Leski Grzegorz*