



PROGRAM MINUTOWY

Mistrzostwa Polski w Wyciskaniu Leżąc Puchar Polski w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym

Będzin, 20-21 marca 2021

Sobota, 20 marca

08:00 – 09:30 Ważenie kobiet gr. 1, 2, 3, 4.

12:30 Uroczyste otwarcie zawodów.

10:00 Start – Puchar Polski

gr. 1: kat. 57 J16; kat. 63 J23; 47, 52, 57, 63 senierek; open W1 z kat. 52 i 57;

gr. 2: kat: 63 J18 i J20; open W2 z kat. 57 i 63.

Start – Mistrzostwa Polski

gr. 3: kat. 47 i 52 J18; kat. 52 i 63 J23; kat. 52 senierek; kat. 52 i 57 W1;

gr. 4: kat. 57 i 63 J18; kat. 63 J20; kat. 57 i 63 senierek; kat. 63 W1; kat. 57 i 63 W2.

10:45 – 12:15 Ważenie kobiet gr. 5, 6, 7, 8.

12:45 Start – Puchar Polski

gr. 5: kat. 63+ J18; J20 (kat.startowa 69) i J23; kat. 69 senierek;

gr. 6: kat: 63+ J20 (kat.startowa 76); kat. 76, 84 i 84+ senierek;

open W2 (kat. startowa 84+).

10 minut przerwy po zakończeniu grupy 6.

Start – Mistrzostwa Polski

gr. 7: kat. 69 i 76 J18; kat. 69 J20, J23, senierek, W1 i W3; kat. 76 W1;

gr. 8: kat. 84 i 84+ J18; kat. 76 i 84+ J20; kat. 84+ J23; kat. 76, 84 i 84+ senierek.

13:15 – 14:45 Ważenie mężczyzn gr. 9, 10, 11, 12 i 13.

15:15 Start – Puchar Polski

gr. 9: kat. 74 J16, J18 i J23; kat. 83 J20 (kat. startowa 66); kat. 59 i 66 seniorów;

open W3 (kat. start. 66 i 74);

gr. 10: kat: 74 J18 i seniorów; kat. 83 W1 i open W2 (kat. startowa 66).

Start – Mistrzostwa Polski

gr. 11: kat. 53 i 59 J18; kat. 66 J20 i J23; 59 seniorów i W1;

gr. 12: kat. 66 J18, seniorów i W2;

gr. 13: kat. 74 – wszystkie kategorie wiekowe.

16:15 – 17:45 Ważenie mężczyzn gr. 14, 15 i 16.

18:15 Start – Puchar Polski

gr. 14: kat. 83 J20, seniorów i W1; open W2 (kat. startowa 83).

Start – Mistrzostwa Polski

gr. 15: kat. 83 J18, J23, W2, kat. 93 W4;

gr. 16: kat. 83 J20, seniorów, W1.

20:15 Planowane zakończenie startów.

20:45 Planowane zakończenie pierwszego dnia zawodów.

Niedziela, 21 marca

08:00 – 09:30 Ważenie mężczyzn gr. 17, 18, 19 i 20.

10:00 Start – Puchar Polski
gr. 17: kat. 83+ W1 (kat. startowa 93); kat. 93 J18, J23, seniorów;
gr. 18: kat. 93+ J18, J23; kat. 105 seniorów; 83+ W1 i open W3 (kat.startowa 105).
Start – Mistrzostwa Polski
gr. 19: kat. 93 – wszystkie kategorie wiekowe;
gr. 20: kat. 105 – wszystkie kategorie wiekowe.

10:45 – 12:15 Ważenie mężczyzn gr. 21, 22, 23 i 24.

12:45 Start – Puchar Polski
gr. 21: kat. 83+ J20 (kat. startowe 93, 105, 120 i 120+); open W2 (kat.startowa 120);
gr. 22: kat. 120 i 120+ seniorów; 83+ W1 (kat. startowe 83+ i 120+).
Start – Mistrzostwa Polski
gr. 23: kat. 120 – wszystkie kategorie wiekowe;
gr. 24: kat. 120+ – wszystkie kategorie wiekowe.

14:45 Planowane zakończenie startów.

15:30 Planowane zakończenie zawodów.

W przypadku opóźnień podczas trwania zawodów, start grupy następnej może zostać opóźniony o kilkanaście lub kilkadziesiąt minut.

Proszę sprawdzić przynależność do grupy startowej p r z e d przyjazdem na zawody.

Rozplanowanie grup może się zmienić po ważeniu startujących.

*Startujący proszeni są o sprawdzenie wysokości stojaków **przed ważeniem**.*

Dekoracja nastąpi po zakończeniu danej sesji startów. Wejście na podium w stroju sportowym i w maseczce zakrywającej usta i nos.

W przypadku niestawienia się do ceremonii wręczania medali nastąpi natychmiastowa dyskwalifikacja.

Podczas przebywania w hali należy przestrzegać aktualnych przepisów epidemicznych.