



## PROGRAM MINUTOWY

### XXI Ogólnopolskie Mistrzostwa Małopolskiego TKKF w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym

### IX Ogólnopolskie Mistrzostwa Małopolskiego TKKF w Trójboju Siłowym Klasycznym

Zielonki, 07 października 2023

- 07:30 – 08:30 Rejestracja zawodników, dokonywanie wpłat.
- 08:00 – 09:30 Ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników.
- 09:45 Uroczyste otwarcie zawodów.
- 10:00 **Start – przysiady (TSK):**  
1 gr. – wszystkie zawodniczki, kat 83 kg juniorów do lat 18 i 23; (13 os.);  
2 gr. – kat. +83 kg juniorów do lat 18 i 23, kat. 93 i +93 seniorów, weterani; (13 os.).
- 11:30 **Start – wyciskanie leżąc (TSK+WLK):**  
1 gr. – wszystkie zawodniczki (10 os.);  
2 gr. – juniorzy do lat 18 (12 os.);  
3 gr. – juniorzy do lat 23 (19 os.);  
4 gr. – seniorzy i weterani (9 os.).
- 14:00 Dekoracja zawodniczek i zawodników biorących udział w OM MTKKF w WLK.
- 14:30 **Start – martwy ciąg (TSK):**  
1 gr. – wszystkie zawodniczki, kat 83 kg juniorów do lat 18 i 23; (13 os.)  
2 gr. – kat. +83 kg juniorów do lat 18 i 23, kat. 93 i +93 seniorów, weterani; (13 os.)
- 15:50 Planowane zakończenie startów i dekoracja zawodniczek i zawodników biorących udział w OM MTKKF w TSK.
- 16:30 Planowane zakończenie zawodów.

*Program minutowy i rozplanowanie grup mogą ulec zmianie po zakończeniu ważenia.*

**Proszę sprawdzić przynależność do grupy startowej przed przyjazdem na zawody.**

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

*Wejście na podium w stroju sportowym.*

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