



PROGRAM MINUTOWY

Mistrzostwa Polski w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym

Knurów, 23-24 listopada 2024

Sobota, 23 listopada

07:00 – 08:30 Ważenie wszystkich zawodniczek z kategorii 43, 47, 52, 57 i 63.

09:00 Start – Kobiety: gr. 1 – kat. 43, 47 i 52 (15 os.);
gr. 2 – kat. 57 (13 os.);
gr. 3 – kat. 63 (16 os.).

11:00 Uroczyste otwarcie zawodów, wręczenie medali zawodniczkom.
Występy Mażonetek, Orkiestry Górniczej i Joanny Świdrak.

10:15 – 11:45 Ważenie wszystkich zawodniczek z kategorii 69, 76, 84 i +84.

12:15 Start – Kobiety: gr. 4 – kat. 69 (14 os.);
gr. 5 – kat. 76 (11 os.);
gr. 6 – kat. 84 i +84 (18 os.).

12:30 – 14:00 Ważenie wszystkich juniorów do lat 16.

14:30 Start – juniorzy 16: gr. 7 – kat. 53, 59, 66 i 74 (16 os.);
gr. 8 – kat. 83 i 93 (14 os.);
gr. 9 – kat. 105, 120 i +120 (12 os.).

14:35 – 16:05 Ważenie wszystkich juniorów do lat 18.

16:35 Start – juniorzy 18: gr. 10 – kat. 66 i 74 (17 os.);
gr. 11 – kat. 83 i 93 (16 os.);
gr. 12 – kat. 105, 120 i +120 (9 os.).

16:40 – 18:10 Ważenie wszystkich juniorów do lat 20.

18:40 Start – juniorzy 20: gr. 13 – kat. 66, 74 i 83 (12 os.);
gr. 14 – kat. 93, 105, 120 i +120 (16 os.).

19:50 Planowane zakończenie startów.

20:15 Planowane zakończenie pierwszego dnia startów.

Niedziela, 24 listopada

07:00 – 08:30 Ważenie wszystkich juniorów do lat 23, seniorów i weteranów z grup I, II i IV z kat. 53, 59, 66, 74 i 83 oraz wszystkich weteranów z grupy III.

09:00 Start – gr. 15 – juniorzy 23 i seniorzy z kat. 53, 59 i 66, wszyscy weterani III grupy (19 os.);
gr. 16 – juniorzy 23, seniorzy i weterani I z kat. 74 (10 os.);
gr. 17 – juniorzy 23, seniorzy i weterani I i II z kat. 83 (12 os.);

09:15 – 10:45 Ważenie wszystkich juniorów do lat 23, seniorów i weteranów z grup I, II i IV z kat. 93, 105, 120 i +120,

11:15 Start – gr. 18 – juniorzy 23, seniorzy i weterani I i II z kat. 93 (10 os.);
gr. 19 – juniorzy 23, seniorzy i weterani I, II i IV z kat. 105 (16 os.);
gr. 20 – juniorzy 23, seniorzy i weterani I i II z kat. 120 i +120 (15 os.);

13:00 Planowane zakończenie startów.

13:30 Planowane zakończenie zawodów.

W przypadku opóźnień podczas trwania zawodów, start grupy następnej może zostać opóźniony.

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

Rozplanowanie grup może się zmienić po zważeniu 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.