



## PROGRAM MINUTOWY

# Mistrzostwa Polski w Trójboju Siłowym,

Sierpc, 6-8 grudnia 2024

### Sobota, 7 grudnia

07:00 – 08:30 Ważenie zawodniczek z kategorii 47, 52, 57 i 63 (19 os.).

09:00 Start: gr. 1 – zawodniczki z kat. 43, 47, 52, 57 (11 os.);  
gr. 2 – zawodniczki z kat. 63 (8 os.).  
Pomiędzy bojami będą przerwy po 10 min.  
Rozpoczęcie wyciskania gr.1 o godz. 10:45

### 10:00 Otwarcie zawodów

11:00 – 12:30 Ważenie zawodniczek z kategorii 69, 76, 84 i +84, zawodników z kat. 59, 66, 74 (22 os.)

13:00 Start: gr. 3 – zawodniczki z kat. 69, 76, 84 i +84 (10 os.);  
gr. 4 – zawodnicy z kat. 59, 66 i 74 (12 os.).  
Pomiędzy bojami będą przerwy po 10 min.

15:15 – 16:45 Ważenie zawodników z kat. 83 (14 os.)

17:15 Start: gr. 5 – zawodnicy z kat. 83 (14 os.);  
Pomiędzy bojami będą przerwy po 20 min.

### 20:00 Planowane zakończenie startów.

### 20:30 Planowane zakończenie pierwszego dnia 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.*

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

## Niedziela, 8 grudnia

07:00 – 08:30 Ważenie zawodników z kat. 93 (17 os.)

09:00 Start: gr. 6 – juniorzy do lat 16, 18 i 20 z kat. 93 (9 os.);  
gr. 7 – juniorzy do lat 23, seniorzy i weterani z kat. 93 (8 os.).  
Pomiędzy bojami będą przerwy po 10 min.

10:15 – 11:45 Ważenie zawodników z kat. 105, 120 i +120 (27 os.)

12:15 Start: gr. 8 – zawodnicy z kat. 105; juniorzy do lat 18 i 23 z kat. +120 (14 os.);  
gr. 9 – zawodnicy z kat. 120; seniorzy z kat. +120 (13 os.).  
Pomiędzy bojami będą przerwy po 10 min.

**16:40 Planowane zakończenie startów.**

**17:00 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.*

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