



## PROGRAM MINUTOWY

# Mistrzostwa Polski w Wyciskaniu Leżąc

Warszawa, 01-02 marca 2025

### Sobota

- 16:15 – 17:45 Ważenie wszystkich zawodniczek (37 os.).
- 18:00 Uroczyste otwarcie zawodów.
- 18:15 Start – 1 gr. – wszystkie juniorki do lat 16, 18 i 20, seniorka i weteranki z +84 (14 os.);  
2 gr. – juniorki do lat 23, seniorki weteran z kat 47, 52 i 57 (10 os.);  
3 gr. – zawodniczki z kat. 63, 76, 84 i +84 (12 os.).
- 20:15 Planowane zakończenie startów.
- 20:45 Planowane zakończenie zawodów.

### Niedziela

- 07:00 – 08:30 Ważenie juniorów do lat 16, 18 i 20 (33 os.).
- 09:00 Start – 4 gr. – juniorzy do lat 16 (11 os.);  
5 gr. – juniorzy do lat 18 (11 os.);  
6 gr. – juniorzy do lat 20 (11 os.).
- 09:15 – 10:45 Ważenie wszystkich juniorów do lat 23; seniorów i weteranów z kat. 59, 66, 74 i 83 (21 os.)
- 11:15 Start - 7 gr. – seniorzy i weterani z kat. 59, 66, 74 i 83 (12 os.).  
8 gr. – juniorzy do lat 23 (9 os.);
- 11:15 – 12:45 Ważenie seniorów i weteranów z kat. 93, 105, 120 i +120 (26 os.).
- 13:15 Start - 9 gr. – seniorzy i weterani z kat. 93 i 105 (12 os.);  
10 gr. – seniorzy i weterani z kat. 120 i +120 (14 os.).
- 14:55 Planowane zakończenie startów.
- 15:30 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.***