

PROGRAM ZAWODÓW

Mistrzostwa Polski w Trójboju Siłowym – Spała 20 - 22.12.2019r.

Piątek, 20 grudnia 2019

- 11:30 – 13:00 Ważenie wszystkich Juniorek do lat 18
13.10 Otwarcie zawodów
13:30 – 16:30 Start Juniorek - gr. 1 (9z.) i gr. 2 (10z.)
14:30 – 16:00 Ważenie wszystkich Juniorów do lat 18
16.30 – 21.00 Start Juniorów – gr. 3 (15z.) i gr. 4 (15z.)
21:30 Planowane zakończenie 1 dnia zawodów.

Sobota, 21 grudnia 2019

- 06:00 – 07:30 Ważenie wszystkich Juniorek do lat 23 i Seniorek kat. wag. 52,57,63,72 i 84kg
08:00 – 11.30 Start Juniorek do lat 23 - gr.5 (10z.) i Seniorek - gr.6 (10z.)
09:40 – 11:10 Ważenie wszystkich Juniorów do lat 23
11:40 – 17:40 Start Juniorów do lat 23 - gr.7 (11 z.) kat. wag. 59,66,74 kg,
gr.8 (14 z.) kat. wag. 83,105,120,+120 kg i gr.9 (10 z.) kat. wag. 93 kg
15:50 – 17:20 Ważenie Seniorów z kat. wag. 59,66,74,83 kg
17:50 – 20.00 Start Seniorów - gr. 10 (12 z.)
21:00 Planowane zakończenie 2 dnia zawodów.

Niedziela, 22 grudnia 2019

- 06:00 – 07:30 Ważenie Seniorów z kat. wag. 93,105,120,+120 kg
08:00 – 11.20 Start Seniorów - gr.11 (9 z.) kat. wag. 93,105 kg i gr.12 (7 z.) kat. wag. 120, +120 kg

Mistrzostwa Polski w Wyciskaniu Leżąc – Spała 22.12.2019r.

Niedziela, 22 grudnia 2019

- 10:00 – 11:30 Ważenie wszystkich kobiet oraz Juniorów do lat 18 i 23
11.50 Otwarcie zawodów
12:00 – 14:20 Start wszystkich kobiet gr. 1 (13 z.), Juniorów do lat 18 - gr.2 (10 z.),
Juniorów do lat 23 - gr.3 (9 z.)
12:30 – 14:00 Ważenie wszystkich Seniorów i Weteranów
14:30 – 17.20 Start seniorów i weteranów - gr. 4 - kat. 59,66,74 kg (15 z.), gr. 5 - kat. 83,93 kg
(18 z.), gr. 6 - kat.105,120,+120 kg (14 z.)
18:00 Planowane zakończenie trzeciego zawodów.

Program minutowy może ulec zmianie.

Proszę sprawdzić przynależność do grupy startowej przed przyjazdem na zawody.

Rozplanowanie grup może się zmienić po ich zważeniu.

Startujący proszeni są o sprawdzenie wysokości stojaków przed ważeniem.

Bezpośrednio po zakończeniu danej sesji startów nastąpi dekoracja.