



PROGRAM MINUTOWY

XVIII Ogólnopolskie Mistrzostwa Małopolskiego TKKF w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym

VI Ogólnopolskie Mistrzostwa Małopolskiego TKKF w Trójboju Siłowym Klasycznym

Zielonki, 18 października 2020

- 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. – młodziczki (do 16 lat) i juniorki młodsze (do 18 lat);
2 gr. – zawodniczki młodzieżowcy (do 23 lata), seniorki;
3 gr. – młodzicy (do 16 lat), juniorzy młodzi (do lat 18), młodzieżowcy (do lat 23)
oraz seniorzy i weterani z kategorii startowej 74, 105 i 120;
4 gr. – seniorzy z kategorii 93.
- 12:00 **Start – wyciskanie leżąc (tsk+wlk):**
1 gr. – młodziczki (do 16 lat) i juniorki młodsze (do 18 lat);
2 gr. – zawodniczki młodzieżowcy (do 23 lata), seniorki;
3 gr. – młodzicy (do 16 lat), juniorzy młodzi (do lat 18), młodzieżowcy (do lat 23)
4 gr. – seniorzy i weterani z kategorii startowej 74, 83 i 93 startujący w WLK;
5 gr. – seniorzy z kategorii startowej 93 startujący w TSK;
6 gr. – seniorzy i weterani z kategorii startowej 105, 120.
- 15:50 Dekoracja zawodniczek i zawodników biorących udział w OM MTKKF w WLK.
- 16:15 **Start – martwy ciąg (tsk):**
1 gr. – młodziczki (do 16 lat) i juniorki młodsze (do 18 lat);
2 gr. – zawodniczki młodzieżowcy (do 23 lata), seniorki;
3 gr. – młodzicy (do 16 lat), juniorzy młodzi (do lat 18), młodzieżowcy (do lat 23)
oraz seniorzy i weterani z kategorii startowej 74, 105 i 120;
4 gr. – seniorzy z kategorii 93.
- 18:00 Planowane zakończenie startów i dekoracja zawodniczek i zawodników
biorących udział w OM MTKKF w TSK.
- 18:30 Planowane zakończenie startów.

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.

Uczestnicy proszeni są o noszenie maseczek na twarzy, utrzymanie dystansu 1,5 m, dezynfekowanie rąk.

W przypadku wystąpienia przed zawodami objawów infekcji prosimy o pozostanie w domu.