



PROGRAM MINUTOWY

Mistrzostwa Polski w Trójboju Siłowym

Puławy, 13 grudnia 2020

Niedziela, 13 grudnia

Osoby ze wszystkich kategorii wiekowych startują w zgłoszonej kategorii wagowej. Skład poszczególnych kategorii wagowych podany będzie w wykazie grup startowych. Do grup w wyciskaniu leżąc zostali dokooptowani uczestnicy PP w WL.

- 06:00 – 07:30** Ważenie zawodniczek z kat. 47, 52, 57, 63 i 72.
Starty:
– gr. 1, kat. 47, 52 i 57 - **08:00**, przysiady;
– gr. 2, kat. 63 - po zakończeniu przysiadów grupy 1;
– gr. 3, kat. 72 - po zakończeniu przysiadów grupy 2.
Dekoracja po otwarciu zawodów.
- 08:15 – 09:45** Ważenie zawodniczek z kat. 84 i +84, zawodników z kat. 53, 59 i 66.
Starty:
– gr. 4, kat. 84 i +84 - **10:15**, przysiady;
– gr. 5, kat. 53 i 59 - **11:15**, przysiady;
– gr. 6, kat. 66 - po zakończeniu przysiadów grupy 5.
Dekoracja po zakończeniu martwego ciągu grupy 6 (kat. 66).
- 11:15 – 12:45** Ważenie zawodników z kat. 74, 83 i 93.
Starty:
– gr. 7, kat. 74 - **13:15**, przysiady;
– gr. 8, kat. 83 - po zakończeniu przysiadów grupy 7;
– gr. 9, kat. 93 - po zakończeniu przysiadów grupy 8.
Dekoracja po zakończeniu martwego ciągu grupy 9 (kat. 93).
- 12:15** Otwarcie zawodów i ceremonia wręczenia medali dla kat. 47, 52, 57, 63 i 72.
- 13:30 – 15:00** Ważenie zawodników z kat. 105, 120 i +120.
Starty:
– gr. 10, kat. 105A - **15:30**, przysiady;
– gr. 11, kat. 105B - po zakończeniu przysiadów grupy 10;
– gr. 12, kat. 120 - po zakończeniu przysiadów grupy 11;
– gr. 13, kat. +120 - po zakończeniu przysiadów grupy 12.
Dekoracja po zakończeniu martwego ciągu grupy 13 (kat. +120).
- 20:00** Planowane zakończenie startów.
- 20:30** Planowane zakończenie zawodów.

Program minutowy może ulec zmianie.

Proszę sprawdzić przynależność do grupy startowej przed przyjazdem na zawody.

Rozplanowanie grup może się zmienić po zważeniu startujących.

Startujący proszeni są o sprawdzenie wysokości stojaków w przerwach od startu na pomostach.

Bezpośrednio po zakończeniu danej sesji startów nastąpi dekoracja. Wejście na podium w stroju sportowym.

W przypadku niestawienia się do ceremonii wręczenia 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.