



PROGRAM MINUTOWY

Puchar Polski w Wyciskaniu Leżąc

Puławy, 13 grudnia 2020

Niedziela, 13 grudnia

Zgłoszeni do PP w WL wystartują w wyciskaniu leżąc z trójboistami w grupach o tym samym numerze. Osoby ze wszystkich kategorii wiekowych startują w zgłoszonej kategorii wagowej. Skład poszczególnych kategorii wagowych podany będzie w wykazie grup startowych.

- 06:00 – 07:30** Ważenie zawodniczek z kat. startowych 47, 52, 57, 63 i 72.
Starty:
– gr. 1, kat. 47, 52 i 57 - 20 minut po zakończeniu przysiadów grupy 1 (około **09:05**);
– gr. 2, kat. 63 - po zakończeniu wyciskania leżąc grupy 1;
– gr. 3, kat. 72 - po zakończeniu wyciskania leżąc grupy 2.
Dekoracja po otwarciu zawodów.
- 08:15 – 09:45** Ważenie zawodniczek z kat. startowych 84 i +84, zawodników z kat. startowych 53, 59 i 66.
Starty:
– gr. 4, kat. 84 i +84 - 20 minut po zakończeniu przysiadów grupy 3 (około **11:15-20**);
– gr. 5, kat. 53 i 59 – **12:30**;
– gr. 6, kat. 66 - po zakończeniu wyciskania leżąc grupy 5.
Dekoracja po zakończeniu martwego ciągu grupy 6 (kat. 66).
- 11:15 – 12:45** Ważenie zawodników z kat. startowych 74, 83 i 93.
Starty:
– gr. 7, kat. 74 - 20 minut po zakończeniu przysiadów grupy 7 (około **14:05-10**);
– gr. 8, kat. 83 - po zakończeniu wyciskania leżąc grupy 7;
– gr. 9, kat. 93 - po zakończeniu wyciskania leżąc grupy 8.
Dekoracja po zakończeniu martwego ciągu grupy 9 (kat. 93).
- 12:15** Otwarcie zawodów i ceremonia wręczenia medali.
- 13:30 – 15:00** Ważenie zawodników z kat. startowych 105, 120 i +120.
Starty:
– gr. 10, kat. 105B - 20 minut po zakończeniu przysiadów grupy 10 (około **16:20-30**);
– gr. 11, kat. 105A - po zakończeniu wyciskania leżąc grupy 10;
– gr. 12, kat. 120 - po zakończeniu wyciskania leżąc grupy 11;
– gr. 13, kat. +120 - po zakończeniu wyciskania leżąc 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.