



## PROGRAM MINUTOWY

### XIX Ogólnopolskie Mistrzostwa Małopolskiego TKKF w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym

### VII Ogólnopolskie Mistrzostwa Małopolskiego TKKF w Trójboju Siłowym Klasycznym

Zielonki, 16 października 2021

- 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. – wszystkie zawodniczki;  
2 gr. – wszyscy juniorzy (do 16, 18, 23 lat);  
3 gr. – seniorzy i weterani;
- 11:25 **Start – wyciskanie leżąc (tsk+wlk):**  
1 gr. – wszystkie zawodniczki;  
2 gr. – juniorzy do lat 16 i 18;  
3 gr. – juniorzy do lat 23;  
4 gr. – seniorzy i weterani;
- 14:15 Dekoracja zawodniczek i zawodników biorących udział w OM MTKKF w WLK.
- 14:45 **Start – martwy ciąg (tsk):**  
1 gr. – wszystkie zawodniczki;  
2 gr. – wszyscy juniorzy (do 16, 18, 23 lat);  
3 gr. – seniorzy i weterani;
- 16:00 Planowane zakończenie startów i dekoracja zawodniczek i zawodników biorących udział w OM MTKKF w TSK.
- 16:30 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.**

*Uczestnicy proszeni są o noszenie maseczek na twarzy, utrzymanie dystansu 1,5 m, dezynfekowanie rąk oraz przestrzegania innych aktualnych zaleceń sanitarnych.*

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