



## PROGRAM MINUTOWY

# Ogólnopolskie Mistrzostwa Knurowa w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym i Wyciskaniu Leżąc I Memoriał im. Eugeniusza Mehlicha

Knurów, 5-6 listopada 2022

### Sobota, 05.10.2022

- 09:00 – 10:30 Ważenie wszystkich zawodniczek w WLK i juniorów w WLK
- 09:30 Uroczyste otwarcie zawodów.  
Występy grup mażonerkowych „Scarlet” – Knurów.  
Występ Orkiestry Dętej KWK Knurów.
- 11:00 Start w WLK – 1 gr. - zawodniczki z kat. 52 i 63;  
2 gr. - zawodniczki z kat. 76 i +76.
- 12:45 Dekoracja zawodniczek.
- 13:30 Start w WLK - 3 gr. - wszyscy juniorzy do lat 16, 18 i 23;  
4 gr. - wszyscy juniorzy do lat 20.
- 15:30 Dekoracja zawodników.
- 16:00 Planowane zakończenie startów w sobotę.

### Niedziela, 06.10.2022

- 09:30 – 11:00 Ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników w WL, seniorów i weteranów w WLK
- 11:30 Start w WLK – 5 gr. - seniorzy i weterani z kat. 66 i 83, weterani W2 i W3;  
6 gr. - seniorzy i weterani z kat. 105 i +105.
- 13:00 Dekoracja zawodników startujących w WLK.
- 13:45 Start w WL - 7 gr. - wszystkie zawodniczki i zawodnicy z WL.
- 14:45 Dekoracja w WL.
- 15:15 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 wręczenia medali nastąpi natychmiastowa dyskwalifikacja.***

*Uczestnicy proszeni są o przestrzeganie aktualnych zaleceń sanitarnych.*