



PROGRAM MINUTOWY

XX Ogólnopolskie Mistrzostwa Małopolskiego TKKF w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym

VIII Ogólnopolskie Mistrzostwa Małopolskiego TKKF w Trójboju Siłowym Klasycznym

Zielonki, 15 października 2022

- 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;
3 gr. – wszyscy seniorzy i weterani;
- 11:45 **Start – wyciskanie leżąc (tsk+wlk):**
1 gr. – wszystkie zawodniczki;
2 gr. – juniorzy do lat 18;
3 gr. – juniorzy do lat 23;
4 gr. – seniorzy i weterani;
- 14:10 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;
3 gr. – wszyscy 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 wręczenia medali nastąpi natychmiastowa dyskwalifikacja.

Uczestnicy proszeni są o przestrzeganie aktualnych zaleceń sanitarnych.