



PROGRAM MINUTOWY

II DEBIUTY

w Trójboju Siłowym, Trójboju Siłowym Klasycznym, Wyciskaniu Leżąc i Wyciskaniu Leżąc Klasycznym

Skierniewice, 08-10 września 2023

Piątek, 08 września

- 12:30 – 14:00 Ważenie wszystkich zawodniczek z TSK, WL i WLK.
Ważenie wszystkich zawodników z TS i WL.
- 14:15 Uroczyste otwarcie zawodów
- 14:30 Start: gr. 1 – przysiady junierek do lat 18 i 23. (14 os.);
gr. 2 – przysiady senierek w TSK i mężczyzn w TS (11 os.);
przerwa 10 min.;
gr. 1 – wyciskanie leżąc junierek 18 i 23 (14 os.);
gr. 2 – wyciskanie leżąc - seniorki w TSK, mężczyźni w TS, wszyscy w WL (16 os.);
przerwa 10 min.;
gr. 1 – martwy ciąg junierek 18 i 23 (14 os.);
gr. 2 – martwy ciąg senierek w TSK i mężczyzn w TS (11 os.).
- 16:30 – 18:00 Ważenie juniorów do lat 23 w WLK i TSK.
- 18:30 Start juniorów do lat 23 – gr. 3 do 480 kg w trójboju, gr. 4 – 485 kg i więcej w trójboju.
gr. 3 – przysiady (8 os.);
gr. 4 – przysiady (8 os.);
przerwa 10 min.;
gr. 3 – wyciskanie leżąc (8 os.) oraz juniorzy do lat 23 w WLK (2 os.)
gr. 4 – wyciskanie leżąc (8 os.);
przerwa 10 min.;
gr. 3 – przysiady (8 os.);
gr. 4 – przysiady (8 os.);
- 21:00 **Planowane zakończenie startów.**
- 21:30 **Planowane zakończenie pierwszego dnia zawodów.**

Sobota, 09 września

07:00 – 08:30 Ważenie juniorów do lat 18 w WLK i TSK.

09:00 Start grup 5 do 360 kg w trójboju i gr. 6 – 370 kg i więcej w trójboju.
gr. 5 – przysiady (11 os.);
gr. 6 – przysiady (7 os.);
przerwa 10 min.;
gr. 5 – wyciskanie leżąc (11 os.);
gr. 6 – wyciskanie leżąc (7 os.) oraz 4 juniorów do lat 18 w WLK (2 os.);
przerwa 10 min.;
gr. 5 – przysiady (11 os.);
gr. 6 – przysiady (7 os.);

10:00 – 11:30 Ważenie seniorów w WLK i TSK.

12:00 Start seniorów – gr. 7 kategorii 74 i 93, gr. 8 – kategoria +93.
gr. 7 – przysiady (6 os.);
gr. 8 – przysiady (8 os.);
przerwa 10 min.;
gr. 7 – wyciskanie leżąc (6 os.);
gr. 8 – wyciskanie leżąc (8 os.) oraz seniorzy z WLK (1);
przerwa 10 min.;
gr. 7 – przysiady (6 os.);
gr. 8 – przysiady (8 os.);

14:20 Planowane zakończenie startów.

14:45 Planowane zakończenie zawodów.

18:30 Spotkanie środowiska trójbojowego

W przypadku opóźnień podczas trwania zawodów, start grupy następnej może zostać opóźniony.

Proszę sprawdzić przynależność do grupy startowej p r z e d przyjazdem na zawody.

Rozplanowanie grup może się zmienić po zważeniu startujących.

*Startujący proszeni są o sprawdzenie wysokości stojaków **przed ważeniem**.*

Dekoracja nastąpi po zakończeniu danej sesji startów. Wejście na podium w stroju.

W przypadku niestawienia się do ceremonii wręczania medali nastąpi natychmiastowa dyskwalifikacja.