



PROGRAM MINUTOWY

Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych w Trójbóju Siłowym, Trójbóju Siłowym Klasycznym i Wyciskaniu Leżąc i Wyciskaniu Leżąc Klasycznym

Sierpiec, 6 grudnia 2024

Piątek, 06 grudnia

12:30 – 14:00 Ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników.

14:20 Uroczyste otwarcie zawodów

14:30 Start: gr. 1 – przysiady wszystkich zawodniczek, zawodnicy z kat. 74 (9 os.);
gr. 2 – przysiady zawodników z kat. 83, 93, 105 i +120 (11 os.);
przerwa 10 min.;

gr. 1 – wyciskanie TSK i WLK – wszystkie zawodniczki,
zawodnicy z kat. 74 i 93 (9 os.);
gr. 2 – wyciskanie TSK i WLK - zawodnicy z kat. 83, 93, 105 i +120 (19 os.);
przerwa 10 min.;

gr. 1 – martwy ciąg wszystkich zawodniczek, zawodnicy z kat. 74 (9 os.);
gr. 2 – martwy ciąg zawodników z kat. 83, 93, 105 i +120 (11 os.);
przerwa 10 min.;

gr. 3 – wyciskanie WL – zawodniczka kat. 52, zawodnicy z kat. 105, 120 i +120 (4 os.).

18:25 Planowane zakończenie startów.

19:00 Planowane zakończenie zawodów.

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.