



patronat honorowy
Burmistrza dzielnicy
Praga-Południe

PROGRAM MINUTOWY



Otwarte Mistrzostwa Warszawy o Puchar Burmistrza Pragi Południe w Trójboju Siłowym, Trójboju Siłowym Klasycznym, Wyciskaniu Leżąc i Wyciskaniu Leżąc Klasycznym z okazji 65-lecia klubu TKKF Herkules Warszawa

Warszawa, 20 września 2025

- 08:00 – 09:30 Ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników.
- 09:45 Uroczyste otwarcie zawodów.
- 10:00 **Start – przysiady (TS i TSK - 33 os.):**
1 gr. – wszystkie zawodniczki z TS i TSK; wszyscy zawodnicy z TS (14 os.);
2 gr. – zawodnicy z TSK: J16, J18 i J20 (10 os.);
3 gr. – zawodnicy z TSK: J23, seniorzy i mastersi (9 os.);
- 11:45 **Start – wyciskanie leżąc (TS+WL, TSK+WLK – 51 os.):**
1 gr. – zawodniczka J20 z WL;
zawodnicy z WLK: J16;
zawodnicy z WL: J18, J20, J23, seniorzy i mastersi (12 os.);
2 gr. – wszystkie zawodniczki z WLK (10 os.);
3 gr. – zawodnicy z WL: J16;
zawodnicy z WLK: J18 i J20 (14 os.);
4 gr. – zawodnicy z WLK: J23, seniorzy i weterani (15 os.).
- 14:15 **Start – martwy ciąg (TS i TSK – 33 os.):**
1 gr. – wszystkie zawodniczki z TS i TSK; wszyscy zawodnicy z TS (14 os.);
2 gr. – zawodnicy z TSK: J16, J18 i J20 (10 os.);
3 gr. – zawodnicy z TSK: J23, seniorzy i mastersi (9 os.);
- 16:00 Planowane zakończenie startów i dekoracja zawodniczek i zawodników.
- 16:45 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.