Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

PROGRAM MINUTOWY

XXII Ogólnopolskie Mistrzostwa Małopolskiego TKKF w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym

X Ogólnopolskie Mistrzostwa Małopolskiego TKKF w Trójboju Siłowym Klasycznym

Zielonki, 18 października 2025

Sobota, 2025-10-18

08:30 – 09:30	Rejestracja zawodników, dokonywanie wpłat.
09:00 – 10:30	Ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników.
10:45	Uroczyste otwarcie zawodów.
11:00	**Start – przysiady (TSK):** 1 gr. – wszystkie zawodniczki i zawodnicy (11 os.).
11:50	**Start – wyciskanie leżąc (TSK+WLK):** 1 gr. – wszystkie zawodniczki i zawodnicy (17 os.).
13:00	**Start – martwy ciąg (TSK):** 1 gr. – wszystkie zawodniczki i zawodnicy (11 os.).
13:45	Planowane zakończenie startów i dekoracja zawodniczek i zawodników biorących udział w OM MTKKF w TSK.
14:15	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 wręczania medali nastąpi natychmiastowa dyskwalifikacja.