



## **PROGRAM MINUTOWY**

### **Mistrzostwa Polski w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym**

**Jasieniec, 22-23 listopada 2025**

#### **Sobota, 22 listopada**

**7:00 - 8:30** Ważenie wszystkich zawodniczek z kategorii 47, 52, 57 i 63.

**9:00** Start

- ❖ gr. 1 – zawodniczki z kategorii 47, 52 (16 os.);
- ❖ gr. 2 – zawodniczki z kategorii 57 (15 os.);
- ❖ gr. 3 – zawodniczki z kategorii 63 (14 os.).

#### **11:15 Uroczyste otwarcie zawodów.**

**9:30 - 11:00** Ważenie wszystkich zawodniczek z kategorii 69, 76, 84 i 84+.

**11:30** Start

- ❖ gr. 4 – zawodniczki z kategorii 69 (14 os.);
- ❖ gr. 5 – zawodniczki z kategorii 76 (11 os.);
- ❖ gr. 6 - zawodniczki z kategorii 84, 84+ (15 os.).

**11:30 – 13:00** Ważenie wszystkich zawodników z kategorii 53, 59, 66 oraz juniorów do lat 16,18,20, z kat. do 74.

**13:30** Start

- ❖ gr. 7 – wszyscy zawodnicy z kategorii 53, 59 (13 os.);
- ❖ gr. 8 – wszyscy zawodnicy z kategorii 66 (17 os.);
- ❖ gr. 9 – juniorzy 16, 18, 20 z kategorii 74(14 os.).

**14:00 – 15:30** Ważenie juniorów do lat 16, 18 z kategorii do 83.

**16:00** Start

- ❖ gr. 10 – juniorzy do lat 16 z kategorii 83 (11 os.);
- ❖ gr. 11 – juniorzy do lat 18 z kategorii 83 (10 os.).

**15:15 – 16:45** Ważenie wszystkich zawodników z kategorii do 93.

**17:15** Start

- ❖ gr. 12 – juniorzy do lat 18 z kategorii 93 (12 os.);
- ❖ gr. 13 – juniorzy do lat 20 oraz mastersi z grupy II oraz IV z kategorii 93 (12 os.);
- ❖ gr. 14 – juniorzy do lat 16, 23 oraz seniorzy, mastersi z grupy I oraz III z kategorii 93 (20 os.).

**17:30 – 19:00** Ważenie juniorów do lat 16, 18 oraz mastersów z grupy III z kategorii do 105 oraz juniorów do lat 16, 18, 20, z kategorii 120 oraz wszystkich zawodników z kategorii +120.

**19:30** Start

- ❖ gr. 15 – juniorzy do lat 16, 18 oraz mastersi z grupy III z kategorii 105 (9 os.);
- ❖ gr. 16 – juniorzy do lat 16, 18, 20 z kategorii 120 (11 os.);
- ❖ gr. 17 – wszyscy zawodnicy z kategorii +120 (11 os.).

**21:00 Planowane zakończenie startów.**

**21:30 Planowane zakończenie pierwszego dnia zawodów.**

## **Niedziela, 23 listopada**

**7:00 - 8:30** Ważenie juniorów do lat 23, seniorów oraz mastersów z grup wiekowych I-IV z kategorii do 74 oraz juniorów do lat 20, 23, seniorów oraz mastersów z grup wiekowych I-III z kategorii do 83.

**9:00** Start

- ❖ gr. 18 – juniorzy do lat 23 seniorzy oraz mastersi z grup wiekowych I-IV z kategorii do 74 (14 os.);
- ❖ gr. 19 – juniorzy do lat 20, 23, seniorzy oraz mastersi z grup wiekowych I-III z kategorii do 83 (15 os.).

**8:30 - 10:00** Ważenie juniorów do lat 20, 23, seniorów oraz mastersów z grupy wiekowej I, II, IV z kategorii do 105 oraz juniorów do lat 23, seniorów oraz mastersów z grup wiekowych I-III z kategorii do 120.

**10:30** Start

- ❖ gr. 20 – juniorzy do lat 20, 23 seniorzy oraz weterani z grup mastersi I, II, IV z kategorii do 105 (20 os.);
- ❖ gr. 21 – juniorzy do lat 23, seniorzy oraz mastersi z grup wiekowych I-III z kategorii do 120 (20 os.).

**12:25 Planowane zakończenie startów.**

**12:55 Planowane zakończenie Mistrzostw Polski w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym.**

*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.***