



PROGRAM MINUTOWY

Puchar Polski w Wyciskaniu Leżąc

Jasieniec, 23 listopada 2025

Niedziela, 23 listopada

11:30 - 13:00 Ważenie wszystkich zawodniczek.

13:00 Uroczyste otwarcie Pucharu Polski w Wyciskaniu Leżąc.

13:30 Start

- ❖ gr. 1 – wszystkie juniorki do lat 16, juniorki do lat 18 z kategorii do 57, seniorki z kategorii do 47, 57 i 84, oraz wszystkie zawodniczki masters (14 os.);
- ❖ gr. 2 – juniorki do lat 18 z kategorii do 76, wszystkie juniorki do lat 20 i 23 seniorki z kategorii do 63, 69, 76, 84+, (14 os.);

13:15 - 14:45 Ważenie wszystkich zawodników.

15:15 Start

- ❖ gr. 3 – wszyscy juniorzy do lat 16, juniorzy do lat 18 z kategorii wagowej do 74, +93 (12 osób);
- ❖ gr. 4 – juniorzy 20 do 74kg, seniorzy 66kg i 74kg, juniorzy 23 74kg i 93kg, (11osób)
- ❖ gr. 5 – juniorzy do lat 18 do 93kg, juniorzy do lat 20 do 93kg, juniorzy 23 kat. +93kg, seniorzy 83kg i 93kg (13 osób),
- ❖ gr. 6 – juniorzy do lat 20 kat. +93kg, juniorzy 23 kat.+93kg, seniorzy 105kg, 120kg, +120kg i pozostali mastersi M2 (18 osób)

18:00 Planowane zakończenie startów.

18:30 Planowane zakończenie Pucharu Polski w Wyciskaniu Leżąc.

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.