



## PROGRAM MINUTOWY

# Mistrzostwa Polski w Wyciskaniu Leżąc

Żyrardów, 08 marca 2026

### Niedziela

- 07:00 – 08:30 Ważenie wszystkich zawodniczek (46 os.).
- 08:45 Uroczyste otwarcie zawodów.
- 09:00 Start – 1 gr. – wszystkie juniorki do lat 16 i 18 (9 os.);  
2 gr. – wszystkie juniorki do lat 20; seniorki i masters z kat 69 (11 os.);  
3 gr. – juniorki do lat 23, seniorki i masters z kat. 47, 52 i 57 (11 os.).  
4 gr. – juniorki do lat 23, seniorki i masters z kat. 63, 76, 84 i +84 (15 os.).
- 10:00 – 11:30 Ważenie juniorów do lat 16, 18 i 20, seniorów z kat. 83 (37 os.).
- 12:00 Start – 5 gr. – wszyscy juniorzy do lat 16 (9 os.);  
6 gr. – wszyscy juniorzy do lat 18 (14 os.);  
7 gr. – wszyscy juniorzy do lat 20; seniorzy z kat. 83 (14 os.).
- 12:45 – 14:15 Ważenie juniorów do lat 23; seniorów i mastersów z kat. 66, 74 i 93;  
mastersów z kat. 83 (28 os.).
- 14:45 Start - 8 gr. – wszyscy juniorzy do lat 23 (13 os.);  
9 gr. – seniorzy i mastersi z kat. 66, 74 i 93; mastersi z kat. 83 (15 os.).
- 14:45 – 16:15 Ważenie seniorów i masterów z kat. 105, 120 i +120 (23 os.).
- 16:45 Start - 10 gr. – seniorzy i weterani z kat. 105 (10 os.);  
11 gr. – seniorzy i weterani z kat. 120 i +120 (13 os.).
- 18:00 Planowane zakończenie startów.
- 18:45 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 wręczenia medali nastąpi natychmiastowa dyskwalifikacja.***