



PROGRAM MINUTOWY

Puchar Polski w Trójboju Siłowym

Sierpc, 21 czerwca 2026

Niedziela

08:45 Otwarcie zawodów.

07:00 – 08:30 Ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników (42 os.).

09:00 Start – gr. 1 – zawodniczki kategorii 57 i +57, open (15 os.);
gr. 2 – zawodniczki kat. 69 i +84, juniorzy 23, masters 2 (13 os.);
gr. 3 – zawodnicy kat. +74, +83, 93, 105, 120, +120, (14 os.);

Po przysiadach grupy 1 nastąpią bez przerwy przysiady grupy 2,
a po zakończeniu przysiadów gr. 2 rozpocznie przysiady (bez przerwy) grupa 3.

16:30 Planowane zakończenie startów.

17:30 Planowane zakończenie pierwszego dnia zawodów.

W przypadku opóźnień podczas trwania zawodów, start grupy następnej może zostać przesunięty na później.

Proszę sprawdzić przynależność do grupy startowej p r z e d przyjazdem na zawody.

Rozplanowanie grup może się zmienić po zważeniu startujących.

*Startujący proszeni są o sprawdzenie wysokości stojaków **przed ważeniem.***

Dekoracja nastąpi po zakończeniu danej sesji startów.

W przypadku niestawienia się do ceremonii wręczenia medali nastąpi natychmiastowa dyskwalifikacja.