

## PROGRAM MINUTOWY

### Mistrzostwa Polski Kobiet i Mężczyzn w Wyciskaniu Leżąc Zwierzyniec, 18-19 marca 2011

<b>Piątek, 18 marca</b>	20:00 Odprawa techniczna w miejscu startu. <b>Ostateczna zmiana kategorii wagowej następuje na Odprawie Technicznej. Podczas ważenia startujących nie można zmienić zgłoszonej kategorii wagowej. Brak uzyskania limitu zgłoszonej kategorii wagowej uniemożliwi start w zawodach.</b>
<b>Sobota, 19 marca</b>	
08:00 – 09:30	Ważenie wszystkich zawodniczek .
09:45	Uroczyste otwarcie zawodów .
10:00	Start wszystkich zawodniczek I gr. – kat. 43, 47, 52, 57; II gr. – kat. 63, 72, 84, +84.
09:30 – 11:00	Ważenie zawodników – kat. 59, 66, 74, 83, 93.
11:30	Start zawodników I gr. – kat. 59, 66, 74; II gr.- kat. 83, III gr. – kat. 93
12:00 – 13:30	Ważenie zawodników – kat. 105, 120, +120.
14:00	Start zawodników – I gr. kat. 105; II gr. kat. 120; III gr. kat. +120.
18:00	Planowane zakończenie zawodów

Przypominamy ,że od 1-go stycznia 2011r. **obowiązują nowe przepisy techniczne IPF** .  
Zawodnicy proszeni są o sprawdzenie wysokości stojaków przed godziną rozpoczęcia startów.