

M i n u t o w y p r o g r a m

Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów oraz Junierek i Juniorów do lat 20 i 23 w Wyciskaniu Leżąc – Wilkasy, 2010.03.19-21

Piątek, 19 marca

- 12:30 Odprawa sędziowska w miejscu startu
- 13:30 – 15:00 Ważenie wszystkich zawodniczek: kolejność ważenia: od kategorii 44 do +90
- 15:15 Uroczyste otwarcie zawodów
- 15:30 Start I grupy zawodniczek
- 20:15 Odprawa techniczna w miejscu startu

Sobota, 20 marca

- 07:30 – 09:00 Ważenie zawodników: I grupa – kategorie 52 i 56, II grupa – kat. 60, III grupa – kat. 67,5
- 09:30 Start I grupy zawodników kategorii od 52 do 56 oraz w zależności od liczebności w kategoriach – kat. 60 lub 67,5 kg
- 10:00 – 11:30 Ważenie zawodników: I grupa – kategoria 75, II grupa – kat. 82,5
- 12:00 Start słabszej grupy zawodników kategorii od 75; kat. 75 – podział na dwie grupy, kat. 82,5 kg – podział na dwie grupy
- 14:00 – 15:30 Ważenie zawodników: I grupa – kategoria 90, II grupa – kat. 100
- 16:00 Start słabszej grupy zawodników kategorii od 90; kat. 90 – podział na dwie grupy, kat. 100 kg – podział na trzy grupy
- 19:30 Planowe zakończenie startów pierwszego dnia

Niedziela, 21 marca

- 07:30 – 09:00 Ważenie zawodników: I grupa – kategorie 110, II grupa – kat. 125, III grupa – kat. +125
- 09:30 Start I grupy zawodników – kat. 110
- 12:30 Planowe zakończenie startów drugiego dnia
- 13:30 Planowe zakończenie zawodów