

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

### **Mistrzostwa Polski Weteranek i Weteranów Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do lat 16 w Trójboju Siłowym i Wyciskaniu Leżąc Kielce, 2010.05.08-09**

#### **Sobota, 08 maja, Mistrzostwa Polski Weteranek i Weteranów**

09:30	Odprawa techniczna MP Weteranów w miejscu startu
10:00 – 11:30	Ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników z kat.: od kategorii 56 do 82,5
11:50	Uroczyste otwarcie zawodów
12:00	Start I grupy w przysiadach: zawodnicy kat. od 56 do 82,5; grupy w wyciskaniu leżąc: I grupa: wszystkie zawodniczki i zawodnicy kategorii: 56, 60, 67,5 i 75; II grupa - 82,5; w martwym ciągu zawodnicy kat. od 56 do 82,5
13:00 – 14:30	Ważenie zawodników: I grupa – kategorie 90, II grupa – kat. 100, 110, 125, 125+
15:00	Start I grupy w przysiadach – kat. 90
19:00	Planowe zakończenie startów pierwszego dnia zawodów
20:00	Oprawa techniczna MP Juniorów do lat 16

#### **Niedziela, 09 maja Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do lat 16**

08:00 – 09:30	Ważenie zawodniczek: I grupa – kategoria 44, 48, 52, 56; II grupa – kat. 60 i pozostałe
10:00	Start wszystkich zawodniczek w przysiadach; w wyciskaniu leżąc obowiązują ww. grupy
10:30 – 12:00	Ważenie wszystkich zawodników
12:30	Start I grupy zawodników w przysiadach: : I grupa – kategoria 52, 56, 60, 67,5; II grupa – kat. 75; III grupa – kat. 82,5; grupy w wyciskaniu leżąc: I grupa – kategoria 52, 56, 60; II grupa – kat. 67,5; III grupa – kat. 75; III grupa – kat. 82,5, 100, 110, 125 i 125+; w martwym ciągu obowiązują grupy jak w przysiadach
18:30	Planowe zakończenie startów drugiego dnia zawodów
19:30	Planowe zakończenie zawodów