



## **PROGRAM MINUTOWY po odprawie technicznej**

### **Mistrzostwa Polski Weteranek i Weteranów Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do lat 16 w Wyciskaniu Leżąc Sosnowiec, 2011.02.04-05**

#### **Piątek, 04 luty**

- 19:00 Odprawa techniczna w Domu Sportowca.  
19:45 Seminarium sędziowskie w Domu Sportowca.  
Zaproszeni są trenerzy i kierownicy drużyn.

#### **Sobota, 05 luty**

- 08:00 – 09:30 Ważenie wszystkich zawodniczek.  
10:00 Start wszystkich zawodniczek, włącznie z weterankami.  
10:15 – 11:45 Ważenie wszystkich juniorów.  
12:00 Uroczyste otwarcie zawodów.  
12:15 Start juniorów: I grupa – kategorie 53, 59 i 66, II grupa – kat. 74, 83, 93, 105 i 120.  
12:30 Ważenie wszystkich weteranów.  
14:30 Start weteranów: I grupa – kategorie 66, 74, 83; II grupa – kat. 93; III grupa – kategorie 105, 120, 120+.  
17:00 Planowe zakończenie startów.  
18:00 Planowe 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 odpowiednio I grupy juniorów lub weteranów – pomiędzy grupami nie będzie przerw.