

## PROGRAM MINUTOWY

### Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów w Wyciskaniu Leżąc Knurów, 11-13 marca 2011

- Piątek, 11 marca** 20:00 Odprawa techniczna w miejscu startu.  
**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.**
- Sobota, 12 marca**
- 09:00 – 10:30 Ważenie wszystkich zawodniczek .
- 10:45 Uroczyste otwarcie zawodów .
- 11:00 Start wszystkich zawodniczek I gr. – kat. 43, 47, 52, 57; II gr. – kat. 63, 72, 84, +84.
- 10:30 – 12:00 Ważenie zawodników – kat. 53, 59, 66.
- 12:30 Start zawodników I gr. – kat. 53, 59; II gr.- kat. 66.
- 13:00 – 14:30 Ważenie zawodników – kat. 74, 83, 93.
- 15:00 Start zawodników – I gr. kat. 74; II gr. kat. 74; III gr. kat. 83 i 93.
- Niedziela, 13 marca**
- 09:00 – 10:30 Ważenie zawodników – kat. 105, 120, +120.
- 11:00 Start zawodników – kat. 105, 120, +120 – jedna grupa.
- Przypominamy ,że od 1-go stycznia 2011r. **obowiązują nowe przepisy techniczne IPF** .  
Zawodnicy proszeni są o sprawdzenie wysokości stojaków przed godziną rozpoczęcia startów.