

## PROGRAM MINUTOWY

### XXII Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do lat 18, 20 i 23, Seniorek i Seniorów oraz Weteranek i Weteranów w Wyciskaniu Leżąc

Warszawa, 15-17 marca 2013

#### Sobota, 16 marca

- 08:00 – 09:30 Ważenie wszystkich zawodniczek i kat. 53 i 59 mężczyzn.
- 09:45 Uroczyste otwarcie zawodów.
- 10:00 Start zawodniczek I gr. – kat. 43, 47, 52, 57; II gr. 63; III gr. 72, 84, +84; IV gr. mężczyźni 53, 59.
- 12:00 – 13:30 Ważenie zawodników kat. 66 i 74.
- 14:00 Start zawodników – I gr. kat. 66, II gr. kat. 74B, , II gr. kat. 74A.
- 15:00 – 16:30 Ważenie zawodników – kat. 83 i 93.
- 17:00 Start zawodników I gr. – kat. 83B; I gr. – kat. 83A; II gr. – kat. 93B, III gr. – kat. 93A.
- 20:00 Planowane zakończenie startów.
- 20:30 Planowane zakończenie pierwszego dnia zawodów.

#### Niedziela, 17 marca

- 08:00 – 09:30 Ważenie zawodników – kat. 105.
- 10:00 Start zawodników – I gr. kat. 105B, II gr. – 105A.
- 09:30 – 11:00 Ważenie zawodników – kat. 120 i 120+.
- 11:30 Start zawodników I gr. – kat. 120; II gr.- kat. 120+.
- 13:30 Planowane zakończenie startów.
- 14:30 Planowane zakończenie drugiego dnia zawodów.

*Po zakończeniu ważenia grupy mogą ulec zmianie. Podgrupa „B” oznacza słabszą grupę, „A” – silniejszą.*

**Ceremonia wręczenia medali** odbędzie się każdorazowo po zakończeniu startów danej grupy wagiowej.

**Ceremonia wręczenia medali za klasyfikacje open i drużynowe** odbędą się dla:

- kobiet po zakończeniu startu kat. mężczyzn 59 kg;
- mężczyzn po zakończeniu startu kat. mężczyzn 120+ kg.

Startujący proszeni są o sprawdzenie wysokości stojaków **rano przed startami** lub w trakcie ceremonii nagradzania (ławeczka będzie stała z boku sceny).