

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Katowicach

PROGRAM ZAWODÓW
W WIELOKROTNYM WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC
Katowice, 02 grudnia 2023

09:25 Otwarcie zawodów

09:30 Start grupy KOBIETY OPEN

10:00 Dekoracja grupy KOBIETY OPEN

10:15 Start grupy JUNIOR OPEN

11:15 Dekoracja grupy JUNIOR OPEN

11:20 Start grupy SENIOR OPEN

13:30 Dekoracja grupy SENIOR OPEN

14:00 Planowane zakończenie zawodów.

Ważenie:

8:30-9:00 grupa KOBIET OPEN

9:15-9:45 grupa JUNIOR OPEN

10:15-10:45 grupa SENIOR OPEN

Program minutowy i rozplanowanie grup mogą ulec zmianie po zakończeniu ważenia.

*Startujący proszeni są o sprawdzenie wysokości stojaków **przed ważeniem**.*

Indywidualna rozgrzewka rozpoczyna się 30 minut przed zaplanowanym startem danej kategorii startowej.

Wejście na podium w stroju sportowym.

W przypadku niestawienia się na ceremonii wręczania medali nastąpi dyskwalifikacja.