



PROGRAM MINUTOWY

Puchar Polski w Trójboju Siłowym Klasycznym

Żyrardów, 27-29 marca 2026

Piątek

- 11:00 – 12:30 Ważenie junierek do lat 16, 18 i 20 (22 os.).
- 12:30 Uroczyste otwarcie zawodów.
- 13:00 Start – 1 gr. – juniorki do lat 16 i 18 (12 os.);
2 gr. – juniorki do lat 20 (10 os.).
- 14:30 – 16:00 Ważenie juniorów do lat 16 i 18 (24 os.).
- 16:30 Start - 3 gr. – juniorzy do lat 16, juniorzy do lat 18 z kat. 74 (12 os.);
4 gr. – juniorzy do lat 18 z kat. 93 i +93 (12 os.).
- 20:10 Planowane zakończenie startów.
- 20:45 Planowane zakończenie pierwszego dnia zawodów.

Sobota

- 07:00 – 08:30 Ważenie junierek do lat 23 z kat. 63 i 76, senierek z kat. 47, 52, 57, 63 i 69;
zawodniczek masters (29 os.).
- 09:00 Start – 5 gr. – juniorki do lat 23 z kat. 63 i 76, seniorka z kat. 47 (15 os.);
6 gr. – seniorki z kat. 52, 57, 63 i 69; masters (14 os.).
- 11:00 – 12:30 Ważenie junierek do lat 23 z kat. +76, senierek z kat. 76, 84 i +84,
juniorów do lat 20 z kat. 93 (28 os.).
- 13:00 Start – 7 gr. – juniorki do lat 23 z kat. +76, seniorki z kat. 76, 84 i +84 (15 os.);
8 gr. – juniorzy do lat 20 z kat. 93 (13 os.).
- 15:15 – 16:45 Ważenie juniorów do lat 20 z kat. 74 i +93, masters 1, 2 i 3 (24 os.).
- 17:15 Start – 9 gr. – juniorzy do lat 20 z kat. 74, masters 1 i 2 (13 os.);
10 gr. – juniorzy do lat 20 z kat. +93, masters 3 (11 os.).
- 20:45 Planowane zakończenie startów.
- 21:15 Planowane zakończenie drugiego dnia zawodów.

Niedziela

- 07:00 – 08:30 Ważenie juniorów do lat 23 (22 os.).
- 09:00 Start – 11 gr. – juniorzy do lat 23 z kat. 74 i +93 (12 os.);
12 gr. – juniorzy do lat 23 z kat. 93 (10 os.);
- 10:30 – 12:00 Ważenie seniorów z kat. 66, 74, 83 i 93 (24 os.)
- 12:30 Start – 13 gr. – seniorzy z kat. 66, 74 i 83 (14 os.);
14 gr. – seniorzy z kat. 93 (10 os.);
- 14:30 – 16:00 Ważenie seniorów z kat. 105, 120 i +120 (18 os.).
- 16:30 Start – 15 gr. – seniorzy z kat. 105 i 120 (10 os.);
16 gr. – seniorzy z kat. +120 (8 os.).
- 19:30 Planowane zakończenie startów.
- 20:30 Planowane zakończenie zawodów.

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

Proszę sprawdzić przynależność do grupy startowej przed przyjazdem na zawody.

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

Wejście na salę rozgrzewki i na ceremonię wręczania medali w stroju sportowym.

Wejście w strefę trenera i na salę rozgrzewki mają prawo oficjalni trenerzy klubowi.

Protesty do jury może wnosić tylko oficjalny trener klubowy danego zawodnika/zawodniczki.

Startujący nie mogą opuszczać hali startów od momentu ważenia do zakończenia wręczania medali ich kategorii.

W przypadku niestawienia się do ceremonii wręczania medali nastąpi natychmiastowa dyskwalifikacja.