







Zadanie publiczne jest współfinansowane
ze środków Urzędu Miejskiego w Dąbrowie Górniczej

PROGRAM ZAWODÓW
Integracyjne Otwarte Mistrzostwa Śląska w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym i Martwym Ciągu Klasycznym

Dąbrowa Górnicza, 7 listopada 2026

Sobota, 07 listopada

7.30 – 9.00	Ważenie wszystkich zawodniczek w WLK i MCK. Ważenie wszystkich osób Niepełnosprawnych w WLK. Uwaga: zawodnicy startujący o godz. 12.30 również mogą się oficjalnie zważyć.
9.00 – 11.00	Start zawodniczek i niepełnosprawnych w WLK (33 os.): 1 gr. - kategorie 52, 57 i 63 kg (11 os.); 2 gr. - kategorie 69 i +69 kg (10 os.); 3 gr. - wszystkie zawodniczki i zawodnicy niepełnosprawni w WLK (12 os.).
11.15 – 11.45	Start zawodniczek w MCK: 4 gr. - kategorie. 57, 63 i +63 (11 os.).
10.30 – 12.00	Ważenie wszystkich zawodników pełnosprawnych startujących w WLK i MCK.
12.00	Uroczyste otwarcie zawodów. Dekoracja zawodniczek w WLK, wszystkich niepełnosprawnych w WLK, zawodniczek w MCK.
12.30 – 15.30	Start zawodników pełnosprawnych w WLK (60 os.): 5 gr. - kategorie 59 i 66 kg (10 os.), 6 gr. - kategoria 74 kg (9 os.), 7 gr. - kategoria 83 kg (14 os.), 8 gr. - kategoria 93 kg (10 os.), 9 gr. - kategoria 105 kg (9 os.), 10 gr. - kategoria +105 kg (8 os.).
15.30	Dekoracja zawodników w WLK.
16.00 – 17.30	Start zawodników w MCK (29 os.): 11 gr. - kategorie 74 kg (7 os.), 12 gr. - kategoria 83 kg (11 os.), 13 gr. - kategoria 93, 105 i +105 kg (11 os.).
17.30	Dekoracja zawodników w MCK i zakończenie zawodów.

UWAGA !!!!!

Rozplanowanie grup może się zmienić po zakończeniu ważenia.
Startujący proszeni są o sprawdzenie wysokości stojaków ***przed ważenie i podanie podczas ważenia.***
Program minutowy może ulec zmianie po zakończeniu ważenia.