Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

PROGRAM MINUTOWY

D E B I U T Y

w Trójboju Siłowym, Trójboju Siłowym Klasycznym, Wyciskaniu Leżąc i Wyciskaniu Leżąc Klasycznym

Raszyn, 16 października 2026

Piątek, 16 października

TRÓJBÓJ SIŁOWY I TRÓJBÓJ SIŁOWY KLASYCZNY

07:00 – 08:30 Ważenie – wszyscy zawodnicy TS, juniorzy do lat 18 TSK, juniorzy do lat 23 kat. 83 TSK.

08:45 Uroczyste otwarcie zawodów.

09:00 Start: gr. 1 – juniorzy do lat 18 TS i TSK (13 os.);
gr. 2 – juniorzy do lat 23 TS i senior TS, juniorzy do 23 lat kat. 83 TSK (8 os.).
Pomiędzy bojami będą przerwy po 10 min.

10:30 – 12:00 Ważenie – juniorzy do lat 23 kat. +83, seniorzy TSK.

12:30 Start: gr. 3 – juniorzy do lat 23 kat. +83 B TSK (9 os.);
gr. 4 – juniorzy do lat 23 kat. +83 A TSK, wszyscy seniorzy TSK (13 os.).
Pomiędzy bojami będą przerwy po 10 min.

14:00 – 15:30 Ważenie - wszystkie zawodniczki (18 os.),

16:00 Start: gr. 5 – juniorki do lat 18; kat. 69 juniorek do lat 23 (10 os.);
gr. 6 –juniorki do lat 23 kat. +69, seniorki (8 os.).
Pomiędzy bojami będą przerwy po 10 min.

WYCISKANIE LEŻĄC I WYCISKANIE LEŻĄC KLASYCZNE

17:00 – 18:30 Ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników WL i WLK.

19:00 Start: gr. 7 – zawodniczki WLK, juniorzy do lat 18 i 23 kat. 83 WLK; junior WL (9 os.);
gr. 8 – juniorzy do lat 18 kat. +83 WLK, wszyscy seniorzy WLK (10 os.).

20:00 Planowane zakończenie startów.

20:30 Planowane zakończenie pierwszego dnia zawodów.

W przypadku opóźnień podczas trwania zawodów, start grupy następnej może zostać opóźniony.
Proszę sprawdzić przynależność do grupy startowej p r z e d przyjazdem na zawody.
Rozplanowanie grup może się zmienić po zważeniu startujących.
*Startujący proszeni są o sprawdzenie wysokości stojaków **przed ważeniem**.*
Dekoracja nastąpi po zakończeniu danej sesji startów. Wejście na podium w stroju sportowym.
W przypadku niestawienia się do ceremonii wręczania medali nastąpi natychmiastowa dyskwalifikacja.