Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

PROGRAM MINUTOWY

Mistrzostwa Polski w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym

Spała, 21-22 listopada 2026

Sobota

06:30 – 08:00	Ważenie juniorek do lat 16, 18 i 20 (45 os.).
08:15	Uroczyste otwarcie zawodów.
08:30	Start – 1 gr. – juniorki do lat 16 z kat. 47, 52, 57 i 63 (13 os.). 2 gr. – juniorki do lat 16 z kat. 69, 76, 84 i +84 (13 os.). 3 gr. – wszystkie juniorki do lat 18 (9 os.). 4 gr. – wszystkie juniorki do lat 20 (10 os.).
09:00 – 10:30	Ważenie juniorek do lat 23, seniorek i zawodniczek masters (50 os.).
11:00	Start – 5 gr. – juniorki do lat 23, seniorki, masters z kat. 47, 52 i 57 (18 os.); 6 gr. – juniorki do lat 23, seniorki, masters z kat. 63 i 69 (17 os.); 7 gr. – juniorki do lat 23, seniorki, masters z kat. 76, 84 i +84 (15 os.).
11:30 – 13:00	Ważenie juniorów do lat 16 (42 os.).
13:30	Start – 8 gr. – juniorzy do lat 16 z kat. 53 i 59 (12 os.); 9 gr. – juniorzy do lat 16 z kat. 66 i 74 (14 os.); 10 gr. – juniorzy do lat 16 z kat. 83, 93, 105, 120 i +120 (16 os.).
13:40 – 15:10	Ważenie juniorów do lat 18 (31 os.).
15:40	Start – 11 gr. – juniorzy do lat 18 z kat. 59, 66 i 74 (9 os.); 12 gr. – juniorzy do lat 18 z kat. 83 (14 os.); 13 gr. – juniorzy do lat 18 z kat. 93, 105, 120 i +120 (8 os.).
15:20 – 16:50	Ważenie juniorów do lat 20, masters 1 i 2 z kat. 74; juniorów do lat 23 i seniorów z kat. 59, 66 i 74 (36 os.)
17:20	Start – 14 gr. – juniorzy do lat 20 z kat. 59, 66, 74 i 83 (10 os.); 15 gr. – juniorzy do lat 20 z kat. 93, 105, 120 i +120 (13 os.); 16 gr. – juniorzy do lat 23, seniorzy, masters 1 i 2 z kat.59, 66 i 74 (13 os.);
18:30	Planowane zakończenie startów.
19:00	Planowane zakończenie pierwszego dnia 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 podium w stroju sportowym.
W przypadku niestawienia się do ceremonii wręczania medali nastąpi natychmiastowa dyskwalifikacja.

Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

PROGRAM MINUTOWY

Mistrzostwa Polski w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym

Spała, 21-22 listopada 2026

Niedziela

06:30 – 08:00	Ważenie juniorów do lat 23, seniorów i masters 1 z kat. 83 i 93, masters 2 z kat. 83, wszyscy masters 3; masters 4 z kat. 74, 83 i 93 (46 os.).
08:15	Uroczyste otwarcie zawodów.
08:30	Start – 17 gr. – masters 2 z kat. 83, wszyscy masters 3, masters 4 z kat. 74, 83 i 93 (15 os.); 18 gr. – juniorzy do lat 23, seniorzy i masters 1 z kat. 83 (15 os.); 19 gr. – juniorzy do lat 23, seniorzy i masters 1 z kat. 93 (16 os.).
08:45 – 10:15	Ważenie juniorów do lat 23, seniorów, masters 1 z kat. 105, 120 i +120; masters 2 z kat. 93, 105, 120 i +120, masters 4 z kat. 105 (40 os.).
10:45	Start – 20 gr. – masters 2 z kat. 93 i 120, masters 1 z kat. 105 (11 os.); 21 gr. – juniorzy do lat 23, seniorzy i masters 2 i 4 z kat. 105 (17 os.); 22 gr. – juniorzy do lat 23, seniorzy i masters 1 i 2 z kat. 120 i +120 (12 os.).
12:30	Planowane zakończenie startów.
13:00	Planowane zakończenie drugiego dnia 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 podium w stroju sportowym.
W przypadku niestawienia się do ceremonii wręczania medali nastąpi natychmiastowa dyskwalifikacja.