

**POLSKI ZWIĄZEK KULTURYSTYKI, FITNESS I TRÓJBOJU SIŁOWEGO**

**Puchar Polski w Wyciskaniu Leżąc  
Puchar Polski w Trójboju Siłowym  
im. Wojciecha Kardynalskiego**

**Kielce, 29 czerwca 2019 r.**

**Program minutowy**

<b>Sobota, 29.06.2019 r.</b>	
<b>WYCISKANIE LEŻĄC</b>	
7'00 - 8'30	Ważenie gr. 1 - wszystkie kobiety i gr. 3 - kat. wag. 66,74kg i weterani - WAGA 1, Ważenie gr. 2 - J18 i J23 (zawodnicy zgłoszeni tylko w juniorach) i gr. 4 - kat.wag. 83,93,105,120,+120kg - WAGA 2
8'45	Uroczyste otwarcie zawodów
9'00	Start: zawodniczek gr. 1 - wszystkie kobiety zawodników gr. 2 - J18 i J23, (zawodnicy zgłoszeni tylko w juniorach) zawodników gr. 3 - kat. wag. 66,74kg seniorów i weterani, zawodników gr. 4 - kat.wag. 83,93,105,120,+120kg seniorów- waga 2
11'45	Koniec startów
<b>TRÓJBÓJ SIŁOWY</b>	
10'30 - 12'00	Ważenie: gr. 5 - wszystkie kobiety i gr. 6 - J18 (zgłoszeni tylko w J18) i weterani
12'30	Start: gr. 5 - wszystkie kobiety i gr. 6 - J18 (zgłoszeni tylko w J18) i weterani
16'35 - 17'05	Prezentacja na temat przeciwdziałania dopingowi w sporcie.
15'30 - 17'00	Ważenie zawodników: gr. 7 - J23 (zgłoszeni tylko w J23) i kat. 66kg oraz gr. 8 - kat. 74,83,93,105,120,+120kg seniorów
17'30	Start zawodników: gr. 7 - J23 (zgłoszeni tylko w J23) i kat. 66kg oraz gr. 8 - kat. 74,83,93,105,120,+120kg seniorów
21'26	Koniec startów

*Program może ulec zmianie.*

*Dekoracje zawodniczek i zawodników odbywać będą się bezpośrednio po zakończeniu rywalizacji.*

*Grupy startowe stanowią integralną część programu zawodów*

*Nie dopuszcza się startu zawodnika w innej grupie startowej*