

AKADEMICKIE MISTRZOSTWA POLSKI w TRÓJBOJU SIŁOWYM KLASYCZNYM

PROGRAM MINUTOWY

Piątek, 03.05.2024

16.00 - 19.00	Weryfikacja zawodników - Hotel Silesian ul. Szybowcowa 1A, I piętro
20.00 - 20.45	Odprawa techniczna - Hotel Silesian ul. Szybowcowa 1A, I piętro

Sobota, 04.05.2024

Pomost 1 - 2 - 3 (system startów: 1 pomost - przysiady; 2 pomost - wyciskanie leżąc, 3 pomost - martwy ciąg)

06:00-07:30	Waga kat. 59, 66, 74kg, grupa: 17, 18, 19, 20
08:00	Start kat. 59, 66, 74kg grupy 17, 18, 19, 20
08:30-10:00	Waga kat. 74kg, grupa 21, 22, 23, 24, 25
10:30	Start kat. 74kg, grupa 21, 22, 23, 24, 25
11:30-13:00	Waga kat. 83kg, grupa 26, 27, 28, 29
13:30	Start kat. 83kg, grupa 26, 27, 28, 29
13:30-15:00	Waga kat. 83kg grupa 30, 31, 32, 33, 34
15:30	Start kat. 83kg grupa 30, 31, 32, 33, 34

Pomost 4 (system startów: cały trójbój na jednym pomoście)

06:00-07:30	Waga kat. 52, 57kg, grupa: 1, 2, 3
08:00	Start grupy 1, 2, 3
12:00-13:30	Waga kat. 69kg, grupa 8, 9
14:00	Start kat. 69kg, grupa 8, 9
15:00-16:30	Waga kat. 69kg, grupa 10, 11
17:00	Start kat. 69kg, grupa 10, 11

Pomost 5 (system startów: cały trójbój na jednym pomoście)

06:00-07:30	Waga kat. 63kg, grupa: 4, 5
08:00	Start grupy 4, 5
10:00-11:30	Waga kat. 63kg, grupa 6, 7
12:00	Start kat. 63 kg, grupa 6, 7
13:00-14:30	Waga kat. 76 kg, grupa 12,13,14
15:00	Start kat. 76 kg, grupa 12, 13, 14

Niedziela, 05.05.2024

Pomost 1 - 2 - 3 (system startów: 1 pomost - przysiady; 2 pomost - wyciskanie leżąc, 3 pomost - martwy ciąg)

06:00-07:30	Waga kat. 93kg grupa 35, 36, 37, 38, 39
08:00	Start kat 93kg grupa 35, 36, 37, 38, 39
09:00 - 10:30	Waga kat 93kg, grupa 40, 41, 42, 43, 44
11:00	Start kat 93kg grupa 40, 41, 42, 43, 44
12:00-13:30	Waga kat 105kg grupa 47, 48, 49
14:00	Start kat 105kg grupa 47, 48, 49

Pomost 4 (system startów: cały trójbój na jednym pomoście)

7:00-8:30	Waga kat. 84, +84kg grupa 15, 16
09:00	Start kat 84, +84kg grupa 15, 16
11:30-13:00	Waga kat +120kg, grupa 52
13:30	Start kat +120kg grupa 52

Pomost 5 (system startów: cały trójbój na jednym pomoście)

7:00-8:30	Waga kat. 105kg grupa 45, 46
09:00	Start kat 105kg grupa 45, 46
10:30-12:00	Waga kat 120kg, grupa 50, 51
12:30	Start kat 120kg grupa 50, 51