

**Harmonogram zawodów Wyciskanie Sztangi Leżąc 5.01.2020 r**  
**Atlas Fitness Club Jarocin**

Od godziny **10.00** - rejestracja i ważenie zawodników; dostępne miejsce do wykonania rozgrzewki i podjęcia prób wyciskania.

Regulamin zawodów dostępny do wglądu u prowadzących.

Harmonogram oraz bieżące wyniki ujęte będą w widocznym dla wszystkich uczestników miejscu.

11.00 – przywitanie, przedstawienie sędziów, oficjalne rozpoczęcie zawodów

11.15 – 11. 35 kategoria kobiet open

11.35 – 12. 15 kategoria mężczyzn -23 lat (23 włącznie)

5 minut przerwy

12.20 – 13.10 kategoria mężczyzn 24-35 lat

13.10 – 14.00 kategoria mężczyzn +35 lat (od 36)

Po zakończeniu ostatniej kategorii nastąpi **przerwa** w celu ostatecznego ustalenia wyników oraz przygotowania do wręczenia nagród. Zakończenie zawodów przewidywane na godzinę **15.00**

Sponsorem głównym zawodów jest firma **KINA Instalacje**.

Wszystkich „siłaczy” wspiera firma **Olimp Nutrition** :)

**Powyższy harmonogram jest orientacyjny - organizator zastrzega sobie prawo do ewentualnych zmian godzinowych.**