

TRÓJBÓJ SIŁOWY KLASYCZNY- komunikat nr 1

Termin zawodów **24 stycznia 2026 r. (sobota)**

Miejsce zawodów Wolf Gym, Wrocławska 1F, 51-361 Wilczyce

Harmonogram zawodów Zgłoszenia do 19 stycznia (poniedziałek) do 12:00 przez formularz:
<https://forms.gle/CVJY2p2dkSftVaef9>

Program zawodów:

8:00 - 9:30 ważenie zawodników

10:00 - start grupy I (kobiety), bezpośrednio po zakończeniu przez nich przysiadów na pomost wchodzi grupa II (mężczyźni).

Po zakończeniu przysiadów grupy II następuje 10 minut przerwy, po której wyciskanie leżąc rozpoczyna grupa I. Następnie analogicznie bezpośrednio po grupie I zaczyna wyciskać grupa II, 10 minut przerwy, i rozpoczynamy ciągi.

13:00- 14:00 zakończenie zawodów, wręczenie nagród

Informacje dodatkowe

1. Kategorie wagowe dla kobiet i mężczyzn zostaną podane po zakończeniu zgłoszeń do zawodów
2. Podział na grupy zostanie ogłoszony zakończeniu zgłoszeń do zawodów.
3. W przypadku grup wagowych liczących mniej niż 3 zawodników, organizator zastrzega sobie prawo do łączenia grup. Rywalizacja w połączonych kategoriach wagowych będzie rozgrywana za pomocą formuły IPF GL.
4. Zawody rozgrywane są w oparciu o przepisy Polskiego Związku Kul-turystyki, Fitness i Trójbój Siłowego zwłaszcza w kontekście sprzętu, stroju zawodnika i przede wszystkim przepisów dotyczących wykonania każdego boju
5. Zawodnicy zobowiązani są do posiadania aktualnej legitymacji AZS.

Komunikat sporządził

Jan Ciesielski

Email: dlm@azs.pl