

## TRÓJBÓJ SIŁOWY KLASYCZNY- komunikat nr 2 HARMONOGRAM

---

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

---

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

---

### Harmonogram zawodów

8:00 - 9:30 - ważenie zawodniczek i zawodników (rozpoczynamy od zawodniczek oraz zawodników grupy I),  
10:00 - start przysiadów grupy I, od razu po zakończeniu grupy I przysiady rozpoczyna grupa II; Po zakończeniu przysiadów następuje 10 minut przerwy technicznej, a następnie grupa I przystępuje do wyciskania leżąc. Bezpośrednio po grupy I wyciskanie rozpoczyna grupa II; Analogicznie w przypadku martwego ciągu,  
13:00 - planowane zakończenie startów,  
13:15 - dekoracja,  
13:30 - planowane zakończenie zawodów.

---

Informacje dodatkowe

1. Kategorie wagowe i podział na grupy dla kobiet i mężczyzn zostały opublikowane w osobnym załączniku
2. 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
3. Zawodnicy zobowiązani są do posiadania aktualnej legitymacji AZS.

---

Komunikat sporządził **Jan Ciesielski**  
Email: [d1m@azs.pl](mailto:d1m@azs.pl)