



SPONSOR  
STRATEGICZNY  
POLSKIEGO ZWIĄZKU  
PODNOŻENIA  
CIĘŻARÓW

# Mistrzostwa Polski Kobiet i Mężczyzn

w podnoszeniu ciężarów  
Ciechanów 27-30.06.2024 rok



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Program zawodów:

Środa 26.06.2024

00:00	23:59	Weryfikacja zgłoszeń (ONLINE - sportzona.pl)	grupa	gr sędz	ilość zaw
			startowa		

Czwartek 27.06.2024

	19:00	Odprawa techniczna sędziów			
--	-------	----------------------------	--	--	--

piątek 28.06.2024

waga	start	start kat.	ilość	gr sędz	ilość zaw
09:00	11:00	start kat. 45 i 49 kg K	1	1	10
10:45	12:45	start kat. 55 kg K	2	2	7
12:15	14:15	start kat. 59 kg K	3	3	9
13:45	15:45	start kat. 64 kg K	4	1	8
	17:30	otwarcie mistrzostw			
16:00	18:00	start kat. 71 kg K	5	2	11
	19:45				

Sobota 29.06.2024

waga	start	start kat.	ilość	gr sędz	ilość zaw
09:00	11:00	start kat. 76 i 81 kg K	6	3	9
10:30	12:30	start kat. 87 i +87 kg K	7	1	11
12:15	14:15	start kat. 55 kg M	8	2	7
13:30	15:30	start kat. 61 i 67 kg M	9	3	11
15:15	17:15	start kat. 73 kg M	10	1	13
	19:15				

Niedziela 30.06.2024

waga	start	start kat.	ilość	gr sędz	ilość zaw
08:00	10:00	start kat. 81 kg M	11	2	14
10:00	12:00	start kat. 89 kg M	12	3	9
11:15	13:15	start kat. 96 kg M	13	1	9
12:30	14:30	start kat. 102 i 109 kg M	14	2	9
13:45	15:45	start kat. +109 kg M	15	3	7
	17:00	zakończenie mistrzostw			

Obsada sędziowska zawodów:

1	OSTROWSKI Zbigniew	Przewodniczący Jury
2	ŻOŁOPA Zdzisław	Jury
3	PODSIADŁY Jan	
4	LABUDDA Lech	
5	BUCZEK Piotr	Spiker
6	LEBIEDOWICZ Henryk	Sekretarz
7	ZAWADZKI Jacek	
8	WAŚNIEWSKI Leszek	Kontroler Techniczny
9	BACHAŃSKI Rafał	
10	DOŁĘGA Daniel	System komputerowy/ Timekeeper
11	CHWEDCZUK Andrzej	
12	KRZEMIŃSKA Jolanta	Sędziowie 1
13	CIOSEK Przemysław	
14	GÓRALSKI Jacek	Sędziowie 2
15	SIDOR-TOMASZEK Kamilla	
16	KOPER Zbigniew	Sędziowie 3
17	BŁACHOWICZ Katarzyna	
18	CICHOWSKA Emilia	Marszał
19	LITWIN Piotr	
20	JAKUBIAK Ryszard	
21	ŚWIĘCICKI Jan	Marszał
22	JARCZYŃSKI Kazimierz	

Kobiety 65  
Mężczyźni 79  
Razem 144