

**Ogólnopolskie Igrzyska LZS**  
**Mistrzostwa Zrzeszenia LZS U20 i Open**  
*w podnoszeniu ciężarów*  
**Spała, 29-31.08.2024 rok**

**Program zawodów:**

**Czwartek 29.08.2024**

gr sędz

|              |                           |
|--------------|---------------------------|
| <b>18:00</b> | <b>Konferencja techn.</b> |
|--------------|---------------------------|

**waga Piątek 30.08.2024**

|       |              |   |          |
|-------|--------------|---|----------|
|       | 09:00        | <u>Otwarcie zawodów w ponoszeniu ciężarów</u> |          |
| 07:15 | 09:15        | start kat. 49 kg, 59B kg i 71B kg K (11)      | <b>1</b> |
| 08:45 | 10:45        | start kat. 59A kg K (11)                      | <b>2</b> |
| 10:00 | 12:00        | start kat. 71A kg K (16)                      | <b>3</b> |
| 12:00 | 14:00        | start kat. 81 kg K (11)                       | <b>1</b> |
|       | <b>15:00</b> | <b>Otwarcie Igrzysk</b>                       |          |
| 13:15 | 15:15        | start kat. +81 kg K (12)                      | <b>2</b> |
| 14:45 | 16:45        | start kat. 61 kg i 73B kg M (15)              | <b>3</b> |
| 16:30 | 18:30        | start kat. 73A kg M (16)                      | <b>1</b> |
|       | 20:45        |   |          |

**waga Sobota 31.08.2024**

|       |       |                             |            |
|-------|-------|-----------------------------|------------|
| 07:00 | 09:00 | start kat. 89 kg M U20 (17) | <b>3</b>   |
| 08:30 | 10:30 | start kat. 89 kg M SEN (12) | <b>2</b>   |
| 10:45 | 12:45 | start kat. 102 kg M (16)    | <b>1</b>   |
| 12:45 | 14:45 | start kat. +102 kg M (11)   | <b>2/3</b> |