

**INTEGRACYJNE MISTRZOSTWA POLSKI AZS  
W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW**

Ramowy program Mistrzostw \*

Piątek, 22.10.2021 r.:

do 15.00      zakwaterowanie  
15:00          obiad  
16:00 – 17:00      weryfikacja  
18:30          kolacja  
19:30          warsztaty teoretyczne i praktyczne

Sobota, 23.10.2021 r.:

8:30            śniadanie  
9:00            odprawa  
9:30            rozpoczęcie zawodów  
14:00          obiad  
16:00 – 18:00      kontynuacja zawodów  
18:30          kolacja

Niedziela, 24.10.2021 r.:

8:30            śniadanie  
9:00            kontynuacja zawodów  
14:00          obiad  
14:30          podsumowanie przeprowadzonych zawodów oraz rozdanie nagród  
15:00          wyjazd zawodników

\* Mistrzostwa odbędą się w pełnym reżimie sanitarnym.