



**IV MISTRZOSTWA KIELC
W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC ORAZ
WYCISKANIU SZTANGI NA ILOŚĆ POWTÓRZEŃ**

30 CZERWCA 2012 godz. 15.00

PARK MIEJSKI - POD MUSZLĄ



Z OKAZJI ŚWIĘTA KIELC Młodzieżowy Dom Kultury oraz Klub Sportowy Tęcza organizują:

- **Mistrzostwa Kielc w Wyciskaniu Sztangi Leżąc**

Rozpoczęcie zawodów **30 czerwca o godz. 15⁰⁰**

14³⁰ – ważenie zawodników i rozgrzewka

Zawody będą rozgrywane według zasad i przepisów wyciskania leżąc z obsadą sędziowską.

- **Wyciskanie Sztangi na Ilość Powtórzeń**

Rozpoczęcie zawodów **30 czerwca o godz. 17⁰⁰**

16³⁰ – ważenie zawodników i rozgrzewka

Zawodnicy będą wyciskać sztangę o wadze równej masie swojego ciała. Wygrywa zawodnik, który wyciśnie sztangę najwięcej razy.

WIĘCEJ INFORMACJI U RAFAŁA SĘKOWSKIEGO POD NR TEL. 506 066 216

ZAPRASZAMY