



# XIII

## MIĘDZYNARODOWE ZAWODY W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW

### NIDZICA 5-6 LISTOPADA 2021 r

- ◆ MIĘDZYNARODOWE GRAND PRIX MŁODZIEŻY O **PUCHAR BURMISTRZA NIDZICY**
- ◆ MIĘDZYNARODOWY TURNIEJ DRUŻYNOWY O **PUCHAR STAROSTY NIDZICKIEGO**

**MIEJSCE ZAWODÓW :** HALA WIDOWISKOWO-SPORTOWA W NIDZICY PRZY ULICY POLNEJ 8



**ATRAKCJE Z NAGRODAMI  
DLA KIBICÓW  
WSTĘP WOLNY**

### PROGRAM ZAWODÓW :

#### 05.11.2021r. (piątek)

- godz. 9.00 - odprawa techniczna
- godz. 9.30 - waga zawodników
- godz. 10.45 - uroczyste otwarcie zawodów
- godz. 11.15 - pokaz techniki najmłodszych adeptów podnoszenia ciężarów (rocznik 2009 i młodszy)
- godz. 12.00 - start grupy kobiet
- godz. 13.15 - start grupy I (13 - 15 lat)
- godz. 14.30 - start grupy III (18 lat i starsi)
- godz. 16.00 - wręczenie nagród za rywalizację indywidualną rozgrywaną tego dnia.

#### 06.11.2021r. (sobota)

- godz. 10.00 - odprawa techniczna
- godz. 10.30 - waga zawodników
- godz. 12.00 - start grupy II (16 - 17 lat)
- godz. 15.00 - wręczenie nagród za rywalizację indywidualną rozgrywaną tego dnia oraz nagród w rywalizacji drużynowej