



**Polski Związek Podnoszenia Ciężarów**  
Polish Weightlifting Federation

**PROGRAM ZAWODÓW**  
**Indywidualny Puchar Polski Mężczyzn**  
**w podnoszeniu ciężarów**  
**Opole, 18.03.2015**

**PROGRAM ZAWODÓW**  
**18.03.2016 – Piątek**

13:00 – konferencja techniczna

13:30 – ważenie wszystkich zawodników

15:15 – **Otwarcie Zawodów**

15:30 – **rozpoczęcie zawodów (transmisja TVP Sport, transmisja internetowa)**

17:45 – dekoracja pierwszych 6 zawodników

18:00 - zakończenie zawodów