



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



XXIX Ogólnopolskie Igrzyska LZS Mistrzostwa KZ LZS do lat 20 i Open



w podnoszeniu ciężarów

Spała, 27-29.08.2026 rok



Program zawodów:

Piatek 21.08.2026

23:59 Ostateczna weryfikacja zgłoszeń online

Czwartek 27.08.2026

18:30-19:30 Konferencja techniczna - obiekt 3

Piatek 28.08.2026

Gr start	Waga	Start		ilość zaw	gr sędz
F1	07:00	09:00	start kat. 53 kg K	12	1
F2	08:45	10:45	start kat. 61 kg K	8	2
F3	10:00	12:00	start kat. 69 kg K	14	3
F4	12:00	14:00	start kat. 77 kg K	10	1
F5	13:30	15:30	start kat. 86 i +86 kg K	12	2
M1	15:15	17:15	start kat. 65 kg M	15	3
M2	17:30	19:30	start kat. 75 kg gr B M	10	1
M3	19:00	21:00	start kat. 75 kg gr A M	12	2
	22:45				

Sobota 29.08.2026

M4	07:00	09:00	start kat. 85 kg U20 M	12	3
M5	08:45	10:45	start kat. 85 kg Open M	12	1
M6	10:30	12:30	start kat. 95 kg U20 M	12	2
M7	12:15	14:15	start kat. 95 kg Open M	9	3
M8	13:30	15:30	start kat. 110 kg M	14	1
M9	15:30	17:30	start kat. +110 kg M	8	2
	18:45		zakończenie mistrzostw		

Obsada sędziowska zawodów:

1	PODSIADŁY Jan	Przewodniczący Jury
2	CICHOWSKA Emilia	Jury
3	GÓRALSKI Jacek	
4	LEBIEDOWICZ Henryk	
5	BONK Barbara	
6	GŁOWACKI Adam	Spiker
7	KOPYTKO Kamil	Sekretarz
8	WAŚNIEWSKI Leszek	Kontroler Techniczny
9	GŁĄB Kamil	
10	GAWĘDA Paweł	System sędziowski/ Timekeeper
11	BIEGAJŁO Grzegorz	
12	LITWIN Piotr	Sędziowie 1
13	WARECKI Tomasz	
14	KAMIŃSKI Patryk	Sędziowie 2
15	CHODOR Malwina	
16	LIZUN Andrzej	Sędziowie 3
17	CHMIELEWSKA Ewelina	
18	BARAŃSKA Katarzyna	Marschal
19	KLAPIŃSKI Piotr	
20	WOJNAROWSKI Piotr	
21	KUSIAK Marcin	
22	BŁACHOWICZ Katarzyna	

Kobiety 56
Mężczyźni 104
Razem 160