

Program XXIII Ogólnopolskich Igrzysk LZS – Ciechanów 2020

27.08.2020 r. - czwartek

Przyjazd ekip do godz. 12⁰⁰

godz. 12⁰⁰-15⁰⁰ – weryfikacja Hala Sportowo-Widowiskowa im. Ireneusza Palińskiego ul. Kraszewskiego 8 w Ciechanowie

godz. 15³⁰-16³⁰ – konferencje techniczne SP TWP ul. Kraszewskiego 8a

godz. 19⁰⁰-21⁰⁰ – **Uroczyste otwarcie Plac Jana Pawła II**

BLOK SPORTOWY

LEKKOATLETYKA

Stadion lekkoatletyczny ul. 3 Maja 7

28.08.2020 r. - piątek

godz. 9³⁰-13⁰⁰ – według oddzielnego programu minutowego

Chód 5000 m U18, U20, U23

Chód 10000 m U18, U20, U23

Trójskok K U18, U20, U23

100 m ppł K U18, U20, U23 elim.

Pchnięcie kulą M U18, U20, U23

Rzut dyskiem K U18

Skok wzwyż K U18, U20, U23

110 m ppł M U18, U20, U23 elim.

100 m K U18, U20, U23 elim.

Rzut dyskiem K U20, U23

100 m M U18, U20, U23 elim.

Trójskok M U18, U20, U23

100 m ppł K U18, U20, U23 Finał

110 m ppł M U18, U20, U23 Finał

100 m K U18, U20, U23 Finał

100 m M U18, U20, U23 Finał

godz. 16⁴⁵-18³⁰ – według oddzielnego programu minutowego

400 m K U18, U20, U23

400 m M U18, U20, U23

Rzut oszczepem K U18, U20, U23

Skok wzwyż M U 18, U20, U23

Skok w dal K U 18, U20, U23

1500 m K U 18, U20, U23

1500 m M U 18, U20, U23

Rzut oszczepem M U18, U20, U23

4x100 m K U18, U20,

4x100 m M U18, U20,

3000 m M U18, U20

29.08.2020r.- sobota

godz. 9³⁰-14⁰⁰ – według oddzielnego programu minutowego

3000 m K OPEN

5000 m m OPEN

400 m ppł K U18, U20, U23

400 m ppł M U18, U20, U23

Pchnięcie kulą K U18, U20, U23

Rzut dyskiem M U18

Skok w dal M U18

200 m K U18, U20, U23

200 m M U18, U20, U23

Rzut dyskiem M U20, U23

Skok w dal M U20, U23

800 m K U18, U20, U23

800 m M U18, U20, U23

4 x 400 m K OPEN

4 x 400 m M OPEN

ZAPASY Kobiet

Sala Szkoły Podstawowej nr 4, ul. Płońska 143

ZAPASY MĘŻCZYŹN

Hala sportowa ul. 17 Stycznia 60 c

27.08.2020 r. - czwartek waga zawodniczek i zawodników

Hala sportowa ul. 17 Stycznia 60 c

godz. 16⁰⁰ - 17⁰⁰ – waga młodziczek i młodzików

godz. 17⁰⁰ - 18⁰⁰ – waga grup w kategoriach starszych

28.08.2020 r. – piątek

godz. 9³⁰-14⁰⁰

godz. 16³⁰-18³⁰

Kobiety w kategoriach wagowych:

Młodziczki (2006-2008): 29-33kg, 36kg, 39kg, 42kg, 46kg, 50kg, 54kg, 58kg, 62kg, 66kg,

Kadetki (2003-2005): 40kg, 43kg, 46kg, 49kg, 53kg, 57kg, 61kg, 65kg, 69kg, 73kg

Juniorki i kategoria młodzieżowa kobiet (1997-2002): 50kg, 53kg, 55kg, 57kg, 59kg, 62kg, 65kg, 68kg, 72kg, 76kg

Mężczyźni styl wolny w kategoriach wagowych:

Młodzik (2006-2008): 34-38kg, 41kg, 44kg, 48kg, 52kg, 57kg, 62kg, 68kg, 75kg, 85kg, 100kg

Kadeci (2003-2005): 45kg, 48kg, 51kg, 55kg, 60kg, 65kg, 71kg, 80kg, 92kg, 110kg

Juniorzy i kategoria młodzieżowa mężczyzn (1997-2002): 57kg, 61kg, 65kg, 70kg, 74kg, 79kg, 86kg, 92kg, 97kg, 125kg.

29.08.2020 r. – sobota

godz. 9³⁰-13⁰⁰ – walki półfinałowe i finałowe

SIATKÓWKA PLAŻOWA DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW

Dziewczęta – boisko ul. Parkowa 4

Chłopcy – boisko ul. Kraszewskiego 8

28.08.2020 r.- piątek

godz. 9³⁰-14⁰⁰

godz. 16³⁰-18³⁰

29.08.2020 r. – sobota

godz. 9³⁰-14⁰⁰

Program gier zostanie przedstawiony po losowaniu.

PODNOSZENIE CIĘŻARÓW

Hala sportowa ul. Kraszewskiego 8

28.08.2020 r. – piątek

Godz. 9⁰⁰ - start kat. 45 kg, 49 kg

Godz. 10³⁰ – start kat. 55 kg, 59 kg

Godz. 12⁰⁰ – start kat. 64 kg, 71 kg

Godz.14⁰⁰ –start kat. 81 k, 87 kg, +87 kg

Godz. 16⁰⁰ – start kat. 55 kg, 61 kg

Godz. 17³⁰ - start kat. 67 kg

Godz. 19⁰⁰ – start kat. 73 kg

29.08.2020r. – sobota

Godz. 9⁰⁰ – start kat. 81kg

Godz. 10³⁰ –start kat. 89 kg

Godz. 12⁰⁰ – start kat. 96 kg, 102 kg

Godz. 13³⁰ – start kat. 109 kg, +109 kg

Kategorie wagowe:

Juniorki (2000-2005): 45kg, 49kg, 55kg, 59kg, 64kg, 71 kg, 76 kg, 81 kg, 87kg, +87kg,

Juniorzy (2000-2005): 55 kg, 61 kg, 67kg, 73kg, 81kg, 89kg, 96kg, 102kg, 109kg,+109kg.

Godz. 15.00

**uroczyste zakończenie, wręczenie pucharów - sala konferencyjna MOSiR Ciechanów, ul. 17
Stycznia 60 B przy Basenie**

BLOK REKREACYJNY I INTEGRACYJNY

28.08.2020 r. – piątek

Obiekty sportowe przy ul. 3 Maja 7

godz. 9³⁰-13³⁰

- Piłka nożna kobiet
- Piłka nożna mężczyzn
- Koszykówka kobiet
- Koszykówka mężczyzn
- Siatkówka trójki kobiet
- Siatkówka trójki mężczyzn
- Przeciąganie liny kobiet
- Przeciąganie liny mężczyzn
- Sztafeta sprawnościowa
- Czwórboj władz (lotki, kręgle, strzał na bramkę, strzelanie z wiatrówki)

godz. 16⁰⁰-18⁰⁰

- Piłka nożna kobiet
- Piłka nożna mężczyzn
- Koszykówka kobiet
- Koszykówka mężczyzn
- Siatkówka trójki kobiet
- Siatkówka trójki mężczyzn
- Przeciąganie liny kobiet
- Przeciąganie liny mężczyzn
- Sztafeta sprawnościowa
- Czwórboj władz (strzelanie)

29.08.2020 r. – sobota

godz. 9³⁰-14⁰⁰

- Piłka nożna kobiet
- Piłka nożna mężczyzn
- Koszykówka kobiet
- Koszykówka mężczyzn
- Siatkówka trójki kobiet
- Siatkówka trójki mężczyzn
- Przeciąganie liny kobiet
- Przeciąganie liny mężczyzn
- Wyciskanie ciężarka

godz. 15. 00 - uroczyste zakończenie, wręczenie pucharów - sala konferencyjna MOSiR Ciechanów, ul. 17 Stycznia 60 B przy Basenie