

PROGRAM GRAND PRIX W SKOKACH DO WODY – WARSZAWA, 2020

Piątek – 09.10 – trening

14.30-15.30 – UKS PM „Syrena” /22/
15.30-16.45- Rzeszów /8/ + SMS Efekt Częstochowa / 5 /
16.45-17.55 – Katowice + Tychy /12 osób/
17.55 – 19.00 – COSW Częstochowa /11/
19,15 – konferencja techniczna w sali obok pływalni.

Sobota – 10.10 – zawody. Przerwy pomiędzy poszczególnymi konkursami do 10 minut .

9.30 – rozgrzewka na sali gimnastycznej
10.00-11.00 – rozgrzewka na basenie dla wszystkich.
11.1.11.15 – rozgrzewka dla zawodników pierwszego konkursu
11.15 – rozpoczęcie zawodów

1.

- E 2 Dziewczęta - 1 metr /14 / trampolina lewa
- C Dziewczęta - 1 metr /17/ trampolina prawa

2.

- C + E2 - Chłopcy - 3 metry /7+ 4/

3.

- D Dziewczęta - 1 metr /8 / trampolina lewa
- D Chłopcy - 1 metr /7/ trampolina prawa

Obiad od godziny 14.00. Obiady wydawane będą w Klubie Młodzieżowym na 1. Piętrze Pałacu Młodzieży.

16,00 – OTWARCIE ZAWODÓW ORAZ DEKORACJA PORANNYCH KONKURSÓW.

1. E 2 Dziewczęta - 3 metry /14/
2. E 2 + C Chłopcy - 1 metr /4+ 7/
3. D Dziewczęta - 3 metr /8 /
4. D Chłopcy - 3 m /7/
5. C Dziewcząt - wieża /8/

Niedziela – 11.10. – zawody

9.00 – rozgrzewka na sali.
9,30 – 10,30 - rozgrzewka na basenie tylko dla startujących w niedzielę.
10.45 – rozpoczęcie zawodów

1. C Dziewcząt - 3 metry /16/
2. D Chłopców + C Chłopców - wieża /2+5/
3. D Dziewcząt - wieża /8 /

10 minut po ostatniej konkurencji dekoracja zawodników.

Obiad od godziny 12.30