

# III Edycja Zawodów w wielokrotnym wyciskaniu sztangi leżąc o Puchar Burmistrza

Serdecznie zapraszamy do udziału w zawodach w wyciskaniu sztangi, które odbędą się w dniu **28 marca 2026 r.** w **Domu Ludowym w Sielcach (Sielce 64)**. Rozpoczęcie wydarzenia zaplanowano na godzinę **10:00**.

Zasady rywalizacji są proste - uczestnicy wykonują wyciskanie sztangi o ciężarze stanowiącym połowę ich masy ciała. O wyniku decyduje maksymalna liczba powtórzeń.

Zawody rozegrane zostaną w następujących kategoriach wiekowych:

- 12-15 lat
- 16-20 lat
- 21-27 lat
- 28+

Minimalny wiek uczestnika wynosi 12 lat. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do posiadania zgody opiekuna prawnego. Do udziału zapraszamy również kobiety.

Dla wszystkich uczestników oraz kibiców przewidziany jest poczęstunek.

Na zwycięzców w każdej kategorii czekają nagrody rzeczowe oraz **Puchar Burmistrza Końskowoli**.

Zgłoszenia przyjmowane są drogą SMS - prosimy o przesłanie imienia, nazwiska oraz wieku na numer: **665 017 384**.



# ZAWODY

## W WIELOKROTNYM WYCISKANIU SZTANGI

O PUCHAR BURMISTRZA KOŃSKOWOLI

28.03.2026 GODZ. 10:00, SIELCE 64

### III EDYCJA



Źródło: <https://konskowola.info.pl/?p=5234>