

# PROGRAMMA di GARA

**Domenica 8 ottobre 2023**  
**Napoli - Palavesuvio, via Argine Nord 927**

- ore 9.00/10.30 operazioni di peso per tutte le atlete
- ore 11.00 inizio gare: previsti 3 gruppi

**1° gruppo: Cadette e Juniores,**  
**2° gruppo: Master e Seniores -57kg.,**  
**3° gruppo: Seniores -/+63kg.**

- 1) I tre gruppi di atlete si succederanno secondo il consueto ordine:  
Squat 1°, 2° e 3° gruppo, Bench 1°, 2° e 3° gruppo.
- 2) Le atlete iscritte ad una single lift saranno inserite nel gruppo relativo alla loro classe di età e categoria di peso, come pubblicato in nominations e gareggeranno, solo per la specialità prescelta, insieme alle atlete del medesimo gruppo iscritte alla combinata squat+bench.
- 3) Le prove di squat e di bench press si succederanno senza soluzione di continuità tra i tre gruppi della stessa specialità; dopo lo squat del 3° gruppo e prima della bench press del 1° gruppo sono invece previsti 15' di intervallo.
- 4) Tutte le premiazioni di categorie o assolute relative sia al Grand Prix sia alle singole specialità, come pure quelle delle squadre, avverranno al termine delle competizioni.

