

# World Bench Press Championships - Poland 2026

## Timetable

				PLATFORM 1		PLATFORM 2	
DATE	Session	Weigh-in	Lifting Start	Event/ Age cat	Weight Classes	Age Cat	Weight Classes
				CLASSIC	BENCH PRESS		
Saturday 23 May	Session 1	07h00-08h30	09h00	Men M3-M4	59 - 74kg		
	Session 2	10h00-11h30	12h00	Women M3- M4	47 - 84+kg		
	Session 3	13h00-14h30	15h00	Men M3-M4	83 - 93kg		
	Session 4	16h00-15h30	18h00	Men M3 - M4	105 -120+kg		
Sunday 24 May	Session 1	07h00-08h30	09h00	Women M2	47 - 63kg		
	Session 2	10h00-11h30	12h00	Men M2	59 - 93kg		
	Session 3	13h00-14h30	15h00	Women M2	69-84+kg		
Monday 25 May	Session 1	07h00-08h30	09h00	Women M1	47 - 63kg		
	Session 2	09h00-10h30	11h00	Men M2	105 -120+kg		
	Session 3	12h00-13h30	14h00	Women M1	69 - 84+kg		
	Session 4	15h00-16h30	17h00	Men M1	59 - 74kg		
Tuesday 26 May	Session1	07h00-08h30	09h00	Men M1	83-93kg		
	Session 2	10h00-11h30	12h00	Men M1	105 - 120+kg		
	Session 3	13h00-14h30	15h00	Women S/Jun	43-84+kg		
	Session 4	16h30-18h00	18h30	Men S/Jun	53 - 83kg		
Wednesday 27 May	Session1	07h00-08h30	09h00	Men S/Jun	93 - 120+kg		
	Session 2	09h30-11h00	11h30	Women Jun	43- 84+kg		
	Session 3	13h00-14h30	15h00	Men Jun	53 - 83kg		

	Session 4	17h00-18h30	19h00	Men Jun	93 - 120+kg		
Thursday 28 May	Session 1	06h00-08h30	08h00	Women Open	47 - 69kg		
	Session 2	10h00-11h30	12h00	Men Open	59 - 83kg		
	Session 3	13h00-14h30	15h00	Women Open	76 - 84+kg		
	Session 4	15h30-17h00	17h30	Men Open	93 -120+kg A	Men open	93-120+kg B
	CLASSIC	BANQUET	20h00				
				EQUIPPED	BENCH PRESS		
Friday 29May	Session 1	07h00-08h30	09h00	Men M1 -M2	59 - 74kg	Men M3-M4	59-74kg
	Session 2	09h00-10h30	11h00	Women M3 -M4	47 - 84+kg		
	Session 3	11h30-13h00	13h30	Men M1 -M2	83 - 93kg	Men M3-M4	83-93kg
	Session 4	14h00-15h30	16h00	Women M1 -	47 - 84+kg	Woman M2	47- 84+kg
Saturday 30 May	Session 1	07h00-08h30	09h00	Men M1 - M3	105 - 120+kg	Men M2-M4	105-120+kg
	Session 2	11h00-12h30	13h00	Women Jun	43 -84+kg	Woman S/jun	43-84+kg
	Session 3	14h30-16h00	16h30	Men Jun	53 - 120+kg	Men S/Jun	53-120+kg
Sunday 31 May	Session 1	07h00-08h30	09h00	Men Open	59-93kg		
	Session 2	10h0-11h30	12h00	Women Open	47 -84+kg		
	Session 3	14h00-15h30	16h00	Men Open	105-120+kg		
			20h00	Equipped Banquet			