

100 POLSKIEGO ZWIĄZKU LAT LEKKIEJ ATLETYKI



PROGRAM MINUTOWY 1. OTWARTE MISTRZOSTWA KRAKOWA W WIELOBOJACH LEKKOATLETYCZNYCH KRAKÓW- 18.05.2019

WYDARZENIE WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW PZLA I PKN ORLEN



11:00	80 ppt. K	U16	2i5-bój	200 ppt. K	kula K	U16	kula M	U16						
11:10	110 ppt. M	U16	2i5-bój	200 ppt. M										
11:20	60 K	U12	2-bój	WSZYSCY										
11:30									wzwyż K	U16	wzwyż M	U16	wzwyż 5-bój K	U16
11:50	60 M	U12	2-bój	WSZYSCY									w dal 5-bój M	U16
12:10					oszczep K	U16	oszczep M	U16						
12:20	100 K	U14	2-bój	WSZYSCY					w dal str. K	U12				
12:45	100 M	U14	2-bój	WSZYSCY							w dal str. M	U12	kula 5-bój M	U16
13:10	100 K	U16	2-bój	300 K lub w dal K lub wzwyż K					wzwyż K	U12	wzwyż M	U12	kula 5-bój K	U16
13:30	100 M	U16	2-bój	300 M lub w dal M lub wzwyż M	dysk K	U16	dysk M	U16						
13:40									w dal str. K	U14				
13:50	200 ppt. K	U16	2-bój	80 ppt. K							w dal str. M	U14		
14:00	200 ppt. M	U16	2-bój	100 ppt. M										
14:10	600 K	U12	2-bój	60 K										
14:15	600 M	U12	2-bój	60 M	p.pal. K	U12	p.pal. M	U12						
14:20	600 K	U14	2-bój	100 K					wzwyż K	U14	wzwyż M	U14	wzwyż 5-bój M	U16
14:25	1000 M	U14	2-bój	100 M										
14:30	1000 K	U16	2-bój	300 K										
14:35	1000 M	U16	2-bój	300 M										
14:45	300 K	U12	2-bój	60 K										
15:00	300 M	U12	2-bój	60 M	p.pal. K	U14	p.pal. M	U14	w dal K	U16			w dal 5-bój K	U16
15:15	300 K	U14	2-bój	100 K							w dal M	U16		
15:25	300 M	U14	2-bój	100 M										
15:35	300 K	U16	2-bój	100 K i 1000 K										
15:50	300 M	U16	2-bój	100 M i 1000 M										
16:05	600 K	U16	5-bój											
16:10	1000 M	U16	5-bój											

Określono przybliżony czas rozgrywania poszczególnych konkurencji, który uzależniony jest od liczby uczestników

Na płycie boiska może przebywać tylko opiekun ekipy (uprawniona osoba)

Zbiórka potwierdzająca udział w konkurencji technicznej - 10 minut przed startem na miejscu startu (skocznia lub rzutnia)

Zbiórka potwierdzająca udział w konkurencji biegowej - 10 minut przed startem na miejscu startu (20 m za linią startu)

W skoku w dal i w każdej konkurencji rzutowej każdemu zawodnikowi przysługują 3 próby.

W rzucie piłeczką palantową zawodnikowi przysługują 3 próby (rzuty kolejno jeden po drugim)

Skok wzwyż K i M U12: 100, 106, 112, 118, 121, 124 i dalej co 3cm

Skok wzwyż K i M U14: 120, 123, 126 i dalej co 3cm

Skok wzwyż K i M U16: 120, 123, 126 i dalej co 3cm

Skok wzwyż 5-bój K i M U16: 120, 123, 126 i dalej co 3cm