



PROGRAM MINUTOWY
„I TY MOŻESZ ZOSTAĆ MISTRZEM”
1 WRZEŚNIA 2019 ROKU



100 POLSKIEGO ZWIĄZKU
 LAT LEKKIEJ ATLETYKI

14:00	110ppł	M	Mężczyźni
14:00	110ppł	M	Młodzicy
14:10	100ppł	K	Kobiety
14:20	80ppł	K	Młodziczki
14:30	100	K	Kobiety
14:40	100	M	Mężczyźni
14:55	100	K	Młodziczki
15:10	100	M	Młodzicy
15:25	100	K	Dzieci St. i Mł.
15:45	100	M	Dzieci St. i Mł.
16:00	200ppł	K	Młodziczki
16:10	200ppł	M	Młodzicy
16:15	200	K	Kobiety
16:25	200	M	Mężczyźni
16:40	600	K	Dzieci St. i Mł.
16:45	600	K	Młodziczki
16:55	600	M	Młodzicy
17:00	1000	K	Młodziczki
17:05	1000	M	Dzieci St. i Mł.
17:10	1000	M	Młodzicy
17:15	300	K	Dzieci St. i Mł.
17:30	300	K	Młodziczki
17:45	300	M	Dzieci St. i Mł.
17:55	300	M	Młodzicy
18:05	400	K	Kobiety
18:10	400	M	Mężczyźni
18:20	2000	M	Młodzicy
18:30	800	K	Kobiety
18:35	800	M	Mężczyźni
18:40	1500	K	Kobiety
18:45	1500	M	Mężczyźni

14:00 W dal ze str. M
 Dzieci St. i Mł.
 bez skoków próbnych!
 50% uczestników na skoczni A i B bez względu na płeć

15:10 W dal M
 Młodzicy
 Mężczyźni

17:00 Wzwyż M
 Dzieci St. i Mł.
 Młodzicy
 Mężczyźni

14:00 W dal ze str. K
 Dzieci St. i Mł.
 bez skoków próbnych!

15:30 Wzwyż K
 Dzieci St. i Mł.
 Młodziczki
 Kobiety

16:40 W dal K
 Młodziczki
 Kobiety

14:00 Kula K
 2kg U14 i U12
 3kg U16-U18
 4kg U20-SEN

15:10 Oszczep K
 500g U16-U18
 600g U20-SEN

16:40 Dysk K
 0.60kg U14 i U12
 0.75kg U16
 1 kg U18
 1 kg U20
 1 kg SEN

14:00 Oszczep M
 600g U16
 700g U18
 800g U20-SEN

15:10 Kula M
 4kg U14 i U12
 5kg U16-U18
 6kg U20
 7.26kg SEN

18:00 Dysk M
 0.75kg U14 i U12
 1kg U16
 1.5kg U18
 1.75kg U20
 2kg SEN

Ważenie sprzętu do rzutów w magazynie hali w godzinach od 13.00 do 15.00

Zbiórka potwierdzająca udział w konkurencji technicznej - 20 minut przed startem na miejscu startu (skocznia lub rzutnia).

Zbiórka potwierdzająca udział w konkurencji biegowej - 15 minut przed startem na miejscu startu.

Wysokości w skoku wzwyż K: 110, 115, 120, 125, 130, 135, 140, 144, 148, 152, 156, 158 i dalej co 2cm

Wysokości w skoku wzwyż M: 125, 130, 135, 140, 145, 150, 155, 160, 164, 168, 172, 174 i dalej co 2cm