



PROGRAM MINUTOWY
MAŁOPOLSKI MITYNG LEKKOATLETYCZNY
„I TY MOŻESZ ZOSTAĆ MISTRZEM” MĘŻCZYZN
5. LIPCA 2020 ROKU



WYDARZENIE
WSPÓLFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
PZLA I PKN ORLEN



Godzina	Biegi	Serie	Liczba zaw.	Skoki	Liczba zaw.	Skoki	Liczba zaw.	Rzuty	Liczba zaw.	Rzuty	Liczba zaw.
18:20	200 ppł. M	1 seria	3								
18:28	100 M	1 seria	8								
18:34	100 M	2 seria	8								
18:40	100 M	3 seria	7	trójskok K wieloskok K	3 2	trójskok M wieloskok M	3 2			kula M	3
18:50	400 ppł. M	1 seria	7								
18:58	400 M	1 seria	5								
19:04	400 M	2 seria	4								
19:10	600 M	1 seria	5								
19:16	200 M	1 seria	6	wzwyż K	6	wzwyż M	3	oszczep M	9		
19:22	200 M	2 seria	6								
19:28	200 M	3 seria	5								
19:34	1000 M	1 seria	3								
19:40	300 M	1 seria	6								
19:46	300 M	2 seria	5								
19:52	800 M	1 seria	11								
20:00	2000 prz. M	1 seria	3								
20:10	1500 M	1 seria	11								
20:16	3000 K	1 seria	5								
20:28	3000 M	1 seria	7								
20:40	zakończenie										

Ważenie sprzętu: 17:00-18:00

Wysokości w skoku wzwyż:

K: 1.30-1.35-1.40-1.45-1.50-1.54-1.58-1.62-1.66-1.70-1.73-1.76-1.79-1.82-1.85-1.87-1.89 i dalej co 2 cm

M: 1.30-1.35-1.40-1.45-1.50-1.54-1.58-1.62-1.66-1.70-1.73-1.76-1.79-1.82-1.85-1.87-1.89 i dalej co 2 cm

Trójskok – propozycja odległości belki od piaskownicy:

kobiety – 9 m

mężczyźni – 11 m

Wieloskok - opis konkurencji: z rozbiegu do 20m odbicie z nogi na nogę PN-LN-PN lub LN-PN-LN.

Propozycja odległości belki od piaskownicy: kobiety – 7 m mężczyźni – 9 m

Rozbieg o długości do 20 m.

Strefa rozbiegu: noga zakroczna przed rozpoczęciem rozbiegu musi być postawiona wewnątrz strefy rozbiegu.

Umieszczenie wiatromierza: w odległości 20 m przed belką do odbicia. Należy go ustawić na wysokości 1.22 m, nie dalej niż 2 m od rozbiegu.

Pomiar wiatru: uruchomienie wiatromierza w momencie rozpoczęcia biegu.