

PROJEKT - PROGRAM MINUTOWY I OTWARTEGO PUCHARU KRAKOWA W LEKKIEJ ATLETYCE 2007 - 12.05.2007

14.30	100 ppł.	K	8,50/76,2-84				14.30	W dal	K	14.30	Wzwyż	M		
14.45	110 ppł.	M	9,14/91,4-100-106,7			14.45	Oszczep	M						
14.55	100	K	6-7 serii											
15.25	100	M	6-7 serii	15.30	Kula	K								
15.55	400 ppł.	K	2 serie			15.45	Dysk	M	15.45	Wzwyż	K	15.45	W dal	M
16.05	400 ppł.	M	2 serie											
16.15	200	K	5 serii											
16.35	200	M	5 serii	16.30	Dysk	K	16.30	Kula	M					
16.55	400	K	3-4 serie						17.00	3-skok	K			
17.10	400	M	3-4 serie	17.15	Oszczep	K								
17.25	800	K	2 serie											
17.35	800	M	2-3 serie											
17.45	1500	K	1 seria									17.40	3-skok	M
17.50	1500	M	1 seria											
17.55	4 x 100	K	2 serie											
18.05	4 x 100	M	2 serie											

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

Zbiórka potwierdzająca udział w konkurencji biegowej - 20 minut przed startem na bramce sędziowskiej.

Ważenie sprzętu do rzutów w magazynie hali do ZGS-u w godzinach od 14.00 do 14.15.

Wysokości w konkursie skoku wzwyż mężczyzn:

M - 145 , 150 , 155 , 160 , 165 , 170 , 174 , 178 , 182 , 186 , 189 , **192 , 195** , 198 , 200 i dalej co 2 cm

Wysokości w konkursie skoku wzwyż kobiet:

K - 125 , 130 , 135 , 140 , 145 , 150 , 155 , 159 , **162 , 164** i dalej co 2 cm