



PROGRAM MINUTOWY  
OTWARTE MISTRZOSTWA KRAKOWA MŁODZIKÓW ORAZ LIGA MŁODZIKÓW W LA  
31.05.2009



<b>12.00</b> 100 ppł. K Młodziczki	12.00 dysk K	12.00 kula M	12.00 wzwyż K	
<b>12.10</b> 110 ppł. M Młodzicy	0.75kg Młodziczki	4kg Młodzicy	Młodziczki	12.15 w dal M
<b>12.20</b> 100 K Młodziczki				Młodzicy
<b>12.45</b> 100 M Młodzicy	12.45 kula K	12.45 dysk M		
<b>13.15</b> 300 ppł. K Młodziczki	3kg Młodziczki	1kg Młodzicy		
<b>13.20</b> 300 ppł. M Młodzicy				
<b>13.25</b> 300 K Młodziczki	13.30 Oszczep K	13.30 oszczep M	13.30 w dal K	13.30 wzwyż M
<b>13.45</b> 300 M Młodzicy	600g Młodziczki	600g Młodzicy	Młodziczki	Młodzicy
<b>14.00</b> 600 K Młodziczki				
<b>14.10</b> 600 M Młodzicy				
<b>14.20</b> 1000 K Młodziczki				
<b>14.25</b> 1000 M Młodzicy	14.30 Młot K	14.30 Młot M		
<b>14.35</b> 4x100 K Młodziczki	3kg Młodziczki	4kg Młodzicy		
<b>14.40</b> 4x100 M Młodzicy				

Ważenie sprzętu do rzutów na hali sportowej w godzinach od 11.30 do 12.30.

Potwierdzenie udziału w konkurencji biegowej - 20 minut przed startem na bramce sędziowskiej (przy stadionie rozgrzewkowym).

Potwierdzenie udziału w konkursach skoków i rzutów 20' przed startem na miejscu rozegrania konkurencji.

Wysokości w konkursie skoku wzwyż **K**: 125, 130, 135, 140, 145, 150, 155, 159, 162, 164 i dalej co 2cm

Wysokości w konkursie skoku wzwyż **M**: 140, 145, 150, 155, 160, 165, 170, 175, 179, 182, 185, 188, 190, 192 i dalej co 2cm

Zbiórka do dekoracji w Biurze Dekoracji - godzina wg. rozkładu dekoracji - do dekoracji zapraszamy Trenera złotego medalisty.