



XV OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY W SPORTACH LETNICH - MAŁOPOLSKA 2009
LEKKA ATLETYKA - KRAKÓW 24-26.07.2009
PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO

24.07.2009

Godzina	Biegi	Skoki		Rzuty	
9.30				oszczep K el. grupa A	
9.45	7-bój K 100 ppł (3)				
10.00		tyczka K el. grupa A	tyczka K el. grupa B		
10.05	8-bój M 100 (3)				
10.15				oszczep K el. grupa B	
10.25	400 ppł. K el. (3)				
10.45		8-bój M w dal grupa A	8-bój M w dal grupa B		
10.50	400 ppł. M el. (3)				
11.00		7-bój K wzwyż grupa A	7-bój K wzwyż grupa B		
11.15	400 K el. (3)				
11.35	400 M el.(3)				
11.45				8-bój M kula grupa A	8-bój M kula grupa B
12.00	100 K el. (3)	wzwyż M el. grupa A	wzwyż M el. grupa B		
12.00		w dal K el. grupa A	w dal K el. grupa B		
12.25	100 M el. (3)				
12.30				7-bój K kula grupa A	7-bój K kula grupa B
12.45	100 K PK				
13.00	100 M PK				młot K el. grupa A
13.40					młot K el. grupa B
14.20					młot M el. grupa A
15.00					młot M el. grupa B
15.30	Ceremonia Otwarcia				
16.00		tyczka M el. grupa A	tyczka M el. grupa B		
16.30	7-bój K 200 (3)			oszczep M el. grupa A	
16.50	8-bój M 400 (3)				

17.15	800 K el. (2)			oszczep M el. grupa B	
17.30	800 M el. (2)				
17.50	100 K Finał B				
17.55	100 K Finał A				
18.05	100 M Finał B				
18.10	100 M Finał A				
18.15				kula K el. grupa A	kula K el. grupa B
18.25	3000 M (1)				
18.30		w dal M el. grupa A	w dal M el. grupa B		
18.40	2000 prz. K (2)				
19.00	Chód 5000 K			kula M el. grupa A	kula M el. grupa B
25.07.2009					
09.30					dysk K el. grupa A
10.00		7-bój K w dal grupa A	7-bój K w dal grupa B		
10.00		wzwyż K el. grupa A	wzwyż K el. grupa B		
10.10					dysk K el. grupa B
10.30	8-bój M 110ppł. (3)				
10.50				7-bój K oszczep grupa A	
11.00	400 K PK				
11.15	400 M PK				
11.30		trójskok K el. grupa A	trójskok K el. grupa B	7-bój K oszczep grupa B	
11.45	200 K el. (3)	8-bój M wzwyż grupa A	8-bój M wzwyż grupa B		
12.10					dysk M el. grupa A
12.15	200 M el. (3)				
12.50					dysk M el. grupa B
13.00		trójskok M el. grupa A	trójskok M el. grupa B		
13.30				8-bój M oszczep grupa A	
14.10				8-bój M oszczep grupa B	
15.00					młot K Finał
16.00					kula K Finał
16.30	400ppł. K Finał A	w dal K Finał			
16.50	400ppł. M Finał A				
17.00	400 K Finał B			oszczep M Finał	
17.10	400 K Finał A				

17.20	400 M Finał B				
17.30	400 M Finał A		wzwyż M Finał		
17.40	7-bój K 800 (2)				
17.55	8-bój M 1000 (2)				
18.00		w dal M Finał		kula M Finał	
18.15	1500 K (2)				
18.30	1500 M (2)				
18.50	2000prz. M (2)				
19.00				oszczep K Finał	
19.15	4x100 M Finał				
19.30	4x100 K Finał				
26.07.2009					
09.00	Chód 10000 M				
10.30	100ppł. K el. (3)				
11.00	110ppł. M el. (3)				
15.00		tyczka M Finał			młot M Finał
16.30		trójskok K Finał			
16.30	100ppł. K Finał B				dysk K Finał
16.40	100ppł. K Finał A				
17.00	110ppł. M Finał B	tyczka K Finał	wzwyż K Finał		
17.10	110ppł. M Finał A				
17.25	200 K Finał B				
17.30	200 K Finał A				
17.40	200 M Finał B				
17.45	200 M Finał A	trójskok M Finał			dysk M Finał
17.55	800 K Finał B				
18.05	800 K Finał A				
18.15	800 M Finał B				
18.25	800 M Finał A				
18.35	3000 K Finał				
18.50	4x400 K Finał				
19.00	4x400 M Finał				

Program zawodów może ulec zmianie z przyczyn technicznych