



PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO II MEMORIAŁU TRENERÓW - 1.05.2010



14.00	100	K	Młodzicy	SP	14.00 W dal	M	14.00 Wzwyż	K	14.00 Oszczep		14.00 Kula	M	
14.10	100	M	Młodzicy	SP		JMŁ + J + S			600g MŁ - S	K	6kg Juniorzy		
14.20	100	K	JMŁ + J + S	SP	15.00 W dal	M			600g Młodzicy	M	7.26kg Seniorzy		
14.40	100	M	JMŁ + J + S	SP		Młodzicy							
15.00	1000	K	Młodzicy	W	Biegi Memoriałowe: Kazimierza Świerzowskiego - 1000m Kobiet Jana Puchera - 1000m Mężczyzn							15.00 Kula	M
15.05	1000	M	Młodzicy	W								5kg Młodzicy	
15.10	1000	K	JMŁ + J + S	W								5kg Juniorzy Mł.	
15.20	1000	M	JMŁ + J + S	W									
15.30	300	K	Młodziczki	SP	16.00 Wzwyż	M							
15.40	300	M	Młodzicy	SP									
15.50	300	K	J. Mł. + J. + S.	SP			15.45 W dal	K					
16.05	300	M	J. Mł. + J. + S.	SP				Młodzicy	16.00 Kula	K	16.00 Oszczep	M	
16.20	200	K	bieg dodatkowy						3kg Młodzicy		700g Juniorzy Mł.		
16.30	200	M	bieg dodatkowy				16.30 W dal	K	4kg JMŁ - S		800g J - S		
16.40	300	K	Młodziczki	W				JMŁ + J + S					
16.50	300	M	Młodzicy	W									
17.00	300	K	J. Mł. + J. + S.	W									
17.10	300	M	J. Mł. + J. + S.	W									
17.25	400	K	bieg dodatkowy										
17.30	400	M	bieg dodatkowy										

Ważenie sprzętu do rzutów w magazynie hali w godzinach od 13.00 do 14.00

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 (przy stadionie rozgrzewkowym).

W konkurencjach technicznych, z wyjątkiem skoku wzwyż, każdemu zawodnikowi przysługuje prawo do wykonania **minimum 4 prób**.

Wysokości w konkursie skoku wzwyż M - 145 , 150 , 155 , 160 , 165 , 170 , 175 , 179 , 183 , 187 , 191 , 195 , 198 , 201 , 204 i dalej co 2 cm

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

Dekoracje medalistów - 20' po zakończeniu rywalizacji - do dekoracji zapraszamy Trenera zwycięzcy.