

Program Mitingu Kraka – I rzut Ligi Młodzików 15.05.2010

10 ⁰⁰	Uroczyste otwarcie			
10 ¹⁵	bieg dzieci klas I-III			
10 ³⁰	100 m ppł K	w dal M	dysk K	
10 ⁴⁵	110 m ppł M	wzwyż - K		
11 ⁰⁰	100 m K			
11 ¹⁵		kula K	oszczep M	
11 ²⁵	100 m M			
11 ⁵⁰	300 m ppł K	w dal K		
12 ⁰⁰	300 m ppł M	wzwyż M	oszczep K	kula M
12 ¹⁵	300 m K			
12 ³⁰	300 m M			
12 ⁴⁵	600 m K	dysk M		
12 ⁵⁰	600 m M			
13 ⁰⁰	1000 m K			
13 ⁰⁵	1000 m M			
13 ¹⁵	4x100 m K			
13 ²⁵	4x100 m M			
13 ⁴⁰	Uroczyste zakończenie			

Regulamin

1. Konkurencje biegowe rozgrywane w seriach na czas
2. Do finałów w konkurencjach technicznych kwalifikuje się 8 zawodników
3. Zawodnik ma prawo startu w dwóch konkurencjach i sztafecie.
4. Rozstaw płotków i waga sprzętu w rzutach dla kategorii wiekowej młodzika
5. **OBOWIĄZKOWA ZBIÓRKA NA BRAMCE 20 MINUT PRZED KAŻDĄ KONKURENCJĄ**
6. Opłata startowa
 - ❖ młodzicy start 5 zł
 - ❖ **start PK 12 zł**

Aktualne rekordy Mitingu

DZIEWCZĘTA

100 m	Katarzyna Paluch	Wawel Kraków	12,31 s	2003
300 m	Wioletta Brągiel	UKS Technik T-ca	41,17s	2006
600 m	Katarzyna Broniatowska	KS Cracovia K-ów	1,36,14 min	2004
100 m ppł	Pawła Brodzakowa	Ostrawa	14,4 s	1995
300 m ppł	Gabriela Płocka	SP 79 Łódź	46,05 s	1998
w dal	Weronika Gaudyn	SKS Kusy K-ów	5,56 m	2007
wzwyż	Lucie Slaninowa	Ostrava	168 cm	2001
kula	Olga Cander	Grodno	13,90 m	1990
oszczep	Mirosława Tocha	Tczew	36,22 m	1999
4 x 100 m	Reprezentacja Łodzi		50,96 s	2005

CHŁOPCY

100 m	Jakub Goździkiewicz	Żeglina Sieradz	11,33 s	2005
300 m	Matus Kolcun	SSK Bardejov	37,33	2009
600 m	Koniński Daniel	ULKS Lipinki	1,26,05min	2006
110 mppł	Robert Budźko	AZS Łódź	15,00 s	2005
300 mppł	Michał Bujak	SKS Kusy K-ów	42.10 s	2000
w dal	Rafał Krzeszowski	MKS Kutno	6,56 m	2005
wzwyż	Tomasz Firaza	SP 79 Łódź	186 cm	1997
kula	Arkadiusz Grela	MKS MOS Płomień Sosnowiec	15,67	2005
oszczep	Aleksander Surowiec	Grodno	50,75 m	1990
4 x 100 m		SKS Kusy	45,52	1992

Nagrody

- ❖ 3 pierwsze miejsca w każdej konkurencji – medale (nagrody rzeczowe za I miejsce)
- ❖ nagrody dodatkowe za rekordy mitingu i oraz po 3 najlepsze wyniki w kategorii dziewcząt i chłopców.
- ❖ W konkurencjach dodatkowych w mitingu: rzut dyskiem K i M oraz bieg na 1000 m K i M (nie będą notowane rekordy mitingu)