

PROGRAM MINUTOWY
PONADWOJEWÓDZKICH ELIMINACJI DO OGÓLNOPOLSKIEJ OLIMPIADY MŁODZIEŻY
ORAZ MIĘDZYWOJEWÓDZKICH MISTRZOSTW JUNIORÓW 2010

5.06.2010

14.00	100 ppl.	K	7-bój
14.00	100 ppl.	K	Juniorki Młodsze - bieg dod.
14.05	100 ppl.	K	Juniorki + Seniorki - bieg dod.
14.15	110 ppl.	M	Juniorzy Młodzi - bieg dod.
14.25	110 ppl.	M	Juniorzy + Seniorzy - bieg dod.
14.30	100	K	Juniorki Młodsze
14.45	100	M	Juniorzy Młodzi
15.00	100	K	Juniorki + PK
15.15	100	M	Juniorzy + PK
15.45	100 ppl.	K	Finał Juniorek Młodszych
15.50	100 ppl.	K	Finał Juniorek + Seniorek
16.00	110 ppl.	M	Finał Juniorów Młodszych
16.05	110 ppl.	M	Finał Juniorów + Seniorów
16.10	100	K	Finał Juniorek Młodszych
16.15	100	M	Finał Juniorów Młodszych
16.20	100	K	Finał Juniorek
16.25	100	M	Finał Juniorów
16.35	400	K	Juniorki Młodsze
16.40	400	M	Juniorzy Młodzi
16.50	400	K	Juniorki + PK
17.00	400	M	Juniorzy + PK
17.15	1500	K	Juniorki Młodsze
17.15	1500	K	Juniorki + PK
17.20	1500	M	Juniorzy Młodzi
17.20	1500	M	Juniorzy + PK
17.30	200	K	7-bój
17.40	4 x 100	K	Juniorki + PK
17.40	4 x 100	M	Juniorzy + PK
17.50	4 x 100	K	Juniorki Młodsze
17.50	4 x 100	M	Juniorzy Młodzi
18.00	5 000	KiM	

13.00	młot	K	J. Mł. + J. + PK
14.00	3-skok	K	J. Mł. + J. + PK
			<u>belka - 9 i 11</u>
14.30	kula	K	Juniorek + PK
14.30	wzwyż	K	7-bój
15.30	wzwyż	K	J. Mł. + J. + PK
15.30	kula	K	Juniorek Mł.
15.30	kula	K	7-bój
17.00	dysk	K	Juniorek Mł.
		K	Juniorek + PK

13.00	młot	M	J. Mł. + J. + PK
14.30	oszczep 800g	M	Juniorów + PK
15.30	w dal	M	Juniorzy + PK
15.45	oszczep 700	M	Juniorów Mł. M PK
16.45	w dal	M	Juniorzy Mł.

- do weryfikacji na bramkę dokument ze zdjęciem
- do weryfikacji na bramkę dokument ze zdjęciem

Ważenie sprzętu do rzutów w magazynie hali do ZGS-u w godzinach od 12.00 do 14.00.

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.

W biegach na 100 m awans do finału uzyskują zawodnicy z najlepszymi czasami.

W biegach na 100/110 ppł odbędzie się bieg dodatkowy oraz finał.

Weryfikacja sztafet na bramce sędziowskiej - 60' przed startem - na weryfikacji sztafet obowiązkiem zawodników jest osobiste przedstawienie dokumentu ze zdjęciem.

Wysokości w konkursie skoku wzwyż kobiet: K - 135 , 140 , 145 , 150 , 155 , 158 , 161 , 163 , 165 i dalej co 2 cm

Wszelkie zmiany związane z udziałem zawodników w II dniu zawodów w poszczególnych konkurencjach prosimy dokonać w Biurze Zawodów do godziny 18.00.

6.06.2010**PROGRAM MINUTOWY****PONADWOJEWÓDZKICH ELIMINACJI DO OGÓLNOPOLSKIEJ OLIMPIADY MŁODZIEŻY
ORAZ MIĘDZYWOJEWÓDZKICH MISTRZOSTW JUNIORÓW 2010**

15.00	400 ppł.	K	Juniorki Młodsze	15.00	oszczep	K	J. Mł + J. + PK	15.00	3-skok	M	J. Mł. + J. + PK
15.00	400 ppł.	K	Juniorki + PK								<u>belka - 11 i 13</u>
15.15	400 ppł.	M	Juniorzy Młodzi					15.00	kula	M	Juniorzy Mł.
15.15	400 ppł.	M	Juniorzy + PK						5kg	M	PK
15.25	200	K	Juniorki + PK								
15.40	200	K	Juniorki Młodsze					15.50	dysk	M	Juniorzy Mł.
16.00	200	M	Juniorzy Młodzi						1.5kg	M	PK
16.15	200	M	Juniorzy + PK								
16.35	800	K	Juniorki Młodsze	16.30	w dal	K	7-bój				
16.35	800	K	Juniorki + PK	16.30	w dal	K	Juniorek Mł.	16.30	wzwyż	M	J. Mł + J. + PK
16.45	800	M	Juniorzy Młodzi					16.30	kula	M	Juniorzy + PK
16.45	800	M	Juniorzy + PK						6-7.26kg		
17.00	2000 prz.	K	Juniorki Mł. + Juniorki + PK	17.00	oszczep	K	7-bój				
17.15	2000 prz.	M	Juniorzy Mł. + Juniorzy + PK								
17.25	3000	K	Juniorki Młodsze								
17.25	3000	K	Juniorki + PK								
17.40	3000	M	Juniorzy Młodzi	17.30	w dal	K	Juniorek + PK	17.30	dysk	M	Juniorzy + PK
17.40	3000	M	Juniorzy + PK						1.75-2kg		
17.50	800	K	7-bój								
18.00	4 x 400	K	Juniorki Młodsze	-	do weryfikacji na bramkę dokument ze zdjęciem						
18.00	4 x 400	K	Juniorki + PK								
18.10	4 x 400	M	Juniorzy Młodzi	-	do weryfikacji na bramkę dokument ze zdjęciem						
18.10	4 x 400	M	Juniorzy + PK								

Ważenie sprzętu do rzutów w magazynie hali do ZGS-u w godzinach od 14.00 do 16.00

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

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

Weryfikacja sztafet na bramce sędziowskiej - 60' przed startem - na weryfikacji sztafet obowiązkiem zawodników jest osobiste przedstawienie dokumentu ze zdjęciem.

Wysokości w skoku wzwyż mężczyzn: M - 150 , 155 , 160 , 165 , 170 , 174 , 178 , 182 , 185 , 188, 190 , 192 i dalej co 2 cm