

## PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO

10 <sup>30</sup>	otwarcie			
10 <sup>45</sup>	bieg dzieci klas I – III			
11 <sup>00</sup>	100 m ppł – K	wzwyż - K	w dal - M	dysk - K
11 <sup>15</sup>	110 m ppł - M			
11 <sup>30</sup>	100 m – K			
	<i>100 m – K SP 91</i>			
11 <sup>45</sup>		kula - K	oszczep - M	
11 <sup>55</sup>	100 m - M			
	<i>100 m – M SP 91</i>			
12 <sup>20</sup>	300 m ppł– K	w dal - K		
12 <sup>30</sup>	300 m ppł– M	wzwyż - M	kula - M	oszczep - K
12 <sup>45</sup>	300 m – K			
	<i>300 m – K SP 91</i>			
13 <sup>00</sup>	300 m – M	dysk - M		
	<i>300 m – M SP 91</i>			
13 <sup>15</sup>	600 m – K			
13 <sup>20</sup>	600 m – M			
13 <sup>30</sup>	1000 m – K			
13 <sup>35</sup>	1000 m – M			
13 <sup>45</sup>	4x100 m - K			
13 <sup>55</sup>	4x100 m - M			

### Regulamin

1. Konkurencje biegowe rozgrywane w seriach na czas
2. Do finałów w konkurencjach technicznych (oszczep, kula, w dal) kwalifikuje się 8 zawodników. **W zależności od ilości zgłoszeń liczba prób konkursowych może zostać zmniejszona.**
3. Rozstaw płotków i waga sprzętu w rzutach zgodna z kategorią wiekową
4. **OBOWIĄZKOWA ZBIÓRKA NA BRAMCE 20 MINUT PRZED KAŻDĄ KONKURENCJĄ**
5. **WYPROWADZENIE DO KONKURENCJI 15 MINUT PRZED STARTEM**
6. Opłata startowa
  - ❖ młodzicy 5zł
  - ❖ nie przewiduje się startów PK

## Aktualne rekordy Mityngu Kraka

### 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	Mateusz Jędrusik	EC WKS Wawel	37;87s	2006
600 m	Koniński Daniel	ULKS Lipinki	1,26,05min	2006
110 mppł	Robert Budźko	AZS Łódź	15,00 s	2005
300 mppł	Tomasz Nowak	SKS Kusy K-ów	41.60 s	2010
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	15,67	2005
		Sosnowiec		
oszczep	Aleksander Surowiec	Grodno	50,75 m	1990
4 x 100 m	Reprezentacja SKS Kusy		45,52 s	1992

### Nagrody

- ❖ 3 pierwsze miejsca w każdej konkurencji – medale
- ❖ zwycięzca otrzymuje nagrodę rzeczową
- ❖ 3 najlepsze wyniki w kategorii chłopców i dziewcząt według klas sportowych
- ❖ nagrody dodatkowe za rekordy mitingu