



PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO

III MAŁOPOLSKIEGO MEMORIAŁU TRENERÓW - 30.04.2011



11.00	100	K	Młodzicy	SP	11.00	W dal	M	11.00	Wzwyż	K	11.00	Oszczep		11.00	Kula	M										
11.10	100	M	Młodzicy	SP		JMŁ + J + S					600g	MŁ - S	K	6kg	Juniorzy											
11.25	100	K	JMŁ + J + S	SP	11.50	W dal	M				600g	Młodzicy	M	7.26kg	Seniorzy											
11.45	100	M	JMŁ + J + S	SP		Młodzicy																				
12.05	1000	K	Młodzicy	W	Biegi Memoriałowe: Kazimierza Świerzowskiego - 1000m Kobiet Jana Puchera - 1000m Mężczyzn											11.50	Kula	M								
12.10	1000	M	Młodzicy	W																				5kg	Młodzicy	
12.15	1000	K	JMŁ + J + S	W																				5kg	Juniorzy Mł.	
12.25	1000	M	JMŁ + J + S	W																						
12.40	300	K	Młodziczki	SP				12.40	W dal	K	12.40	Kula	K	12.40	Oszczep	M										
12.50	300	M	Młodzicy	SP					Młodzicy		3kg	Młodzicy		700g	Juniorzy Mł.											
13.05	300	K	J. Mł. + J. + S.	SP	13.00	Wzwyż	M				4kg	JMŁ - S		800g	J - S											
13.20	300	M	J. Mł. + J. + S.	SP																						
13.35	300	K	Młodziczki	W				13.30	W dal	K	13.30	Dysk		13.30	Dysk	M										
13.45	300	M	Młodzicy	W					JMŁ + J + S		0.75kg	Młodzicy	K	2kg	Seniorzy											
13.55	300	K	J. Mł. + J. + S.	W							1kg	JMŁ - S	K	1.75kg	Juniorzy											
14.05	300	M	J. Mł. + J. + S.	W							1kg	Młodzicy	M	1.5kg	Juniorzy Mł.											

Ważenie sprzętu do rzutów w magazynie hali w godzinach od 10.00 do 12.00

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

W dodatkowej konkurencji technicznej - rzut dyskiem przysługuje prawo do wykonania **minimum 3 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 zwycięzców - 20' po zakończeniu rywalizacji - do dekoracji zapraszamy Trenera zwycięzcy (zapraszamy do biura zawodów).