



**PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO**  
**OTWARTE MISTRZOSTWA KRAKOWA MŁODZIKÓW**  
**W LEKKIEJ ATLETYCE - 2.06.2012**



<b>11.00</b> 100 ppł. K Młodziczki		<b>11.00</b> dysk M	<b>11.00</b> w dal K	<b>11.00</b> wzwyż M
<b>11.10</b> 110 ppł. M Młodzicy		1kg Młodzicy	Młodziczki	Młodzicy
<b>11.15</b> 100 K Młodziczki				
<b>11.30</b> 100 M Młodzicy	<b>11.30</b> Oszczep K	<b>11.30</b> kula M		
<b>11.45</b> 300 ppł. K Młodziczki	500g Młodziczki	5kg Młodzicy		
<b>11.50</b> 300 ppł. M Młodzicy				
<b>12.00</b> 300 K Młodziczki	<b>12.10</b> kula K	<b>12.10</b> oszczep M		
<b>12.15</b> 300 M Młodzicy	3kg Młodziczki	600g Młodzicy	<b>12.15</b> wzwyż K	<b>12.15</b> w dal M
<b>12.30</b> 600 K Młodziczki			Młodziczki	Młodzicy
<b>12.35</b> 600 M Młodzicy				
<b>12.40</b> 1000 K Młodziczki	<b>12.40</b> dysk K			
<b>12.45</b> 1000 M Młodzicy	0.75kg Młodziczki			
<b>13.05</b> szt. szwedzka Młodziczki				
<b>13.10</b> szt. szwedzka Młodzicy	<b>13.30</b> młot K	<b>13.30</b> młot M		
	3kg Młodziczki	5kg Młodzicy		

Ważenie sprzętu do rzutów na hali sportowej w godzinach od 10.00 do 12.00.

Potwierdzenie udziału w biegu na 100m i 110m ppł - 60 minut przed startem w biurze zawodów.

Potwierdzenie udziału w biegu na 300m ppł - 60 minut przed startem na bramce sędziowskiej (przy stadionie rozgrzewkowym).

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.

Wysokości w konkursie skoku wzwyż **K**: 125, 130, 135, 140, 145, 150, 155, 159, 162, 164 i dalej co 2cm

Wysokości w konkursie skoku wzwyż **M**: 140, 145, 150, 155, 160, 165, 170, 175, 179, 182, 185, 188, 190, 192 i dalej co 2cm