



**PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO**  
**OTWARTY PUCHAR KRAKOWA W LEKKIEJ ATLETYCE**  
**9.09.2012**

				<b>15.00</b> Wzwyż	K	<b>15.00</b> W dal	M	<b>15.00</b> Dysk	K	
<b>15.15</b>	100 ppł.	K	Kobiet					1kg	Kobiet	
<b>15.30</b>	110 ppł.	M	Mężczyzn							
<b>15.45</b>	100	K	Kobiet					<b>15.45</b> Kula	K	<b>15.45</b> Oszczep
<b>16.00</b>	100	M	Mężczyzn	<b>16.00</b> W dal	K			3-4kg	Kobiet	700-800g Mężczyzn
<b>16.20</b>	400 ppł.	K	Kobiet							
<b>16.30</b>	400 ppł.	M	Mężczyzn			<b>16.30</b> Wzwyż	M	<b>16.30</b> Oszczep	K	<b>16.30</b> Kula
<b>16.40</b>	400	K	Kobiet					500-600g	Kobiet	5-6kg Mężczyzn
<b>16.50</b>	400	M	Mężczyzn							7.26kg
<b>17.00</b>	800	K	Kobiet	<b>17.00</b> 3-skok	K i M					
<b>17.10</b>	800	M	Mężczyzn	belka 11m						<b>17.15</b> Dysk
<b>17.20</b>	1500	K	Kobiet							1.5-1.75kg Mężczyzn
<b>17.25</b>	1500	M	Mężczyzn							2kg
<b>17.35</b>	200	K	Kobiet							
<b>17.45</b>	200	M	Mężczyzn							

Ważenie sprzętu do rzutów w magazynie hali do gier zespołowych w godzinach od 14.00 do 16.00.

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 (w tunelu).

Potwierdzenie udziału w biegu przez płotki - 60 minut przed startem na bramce sędziowskiej (w tunelu).

W konkurencjach rzutowych odbędą się finały dla poszczególnych wag sprzętu rzutowego.

Wysokości w konkursie skoku wzwyż M: 160 , 165 , 170 , 175 , 180 , 185 , 190 , 195 , 200 , 204 , 208 , 212 i dalej co 2 cm.

Wysokości w konkursie skoku wzwyż K: 140 , 145 , 150 , 155 , 160 , 164 , 168 i dalej co 2 cm.

