

Projekt programu minutowego

Lekkoatletyczny mityng otwarcia sezonu

Sieradz, 05.05.2019 r.

Godzina Biegi Skoki długie Skoki wysokie Rzuty Dekoracje

13:00		Skok w dal K	Skok wzwyż M	Kula K	
13:45				Kula M	
13:50					Kula K (CD)
14:00	400p K				
14:05					Skok wzwyż M (CD)
14:10	400p M				
14:15			Skok wzwyż K		400p K (CD)
14:20	800 M				
14:25					400p M (CD)
14:30	800 K				800 M (CD)
14:35		Skok w dal M			
14:40					Skok w dal K (CD)
14:45	110p M el				
14:50					800 K (CD)
14:55	100 K el				
15:15	100 M el				
15:40	110p M F				
15:45					Skok w dal M (CD)
15:50	1500 K	Trójskok K			110p M (CD)
15:55					Skok wzwyż K (CD)
16:00	1500 M			Oszczep K+M	
16:05					1500 K (CD)
16:10	100 K F				
16:20	100 M F				
16:25					1500 M (CD)
16:30	300 K				
16:35		Trójskok M			
16:40					Trójskok K (CD)
16:45	300 M				
16:50					100 K (CD)
16:55					100 M (CD)
17:00					Oszczep K (CD)
17:05					Oszczep M (CD)
17:10					300 K (CD)
17:15					Trójskok M (CD)
17:20					300 M (CD)

Uwagi:

1. 100 F: OPEN

2. Obowiązuje bramka startowa dla wszystkich konkurencji.

Wyprowadzenia z bramki:

Biegi 10 min

Techniczne 30 min

3. Dekoracje odbędą się według wyznaczonego harmonogramu.

Zbiórka do dekoracji przy namiocie przy wejściu na płytę