

PROGRAM MINUTOWY
Międzynarodowych Zawodów Lekkoatletycznych dla Szkół
im. Henryka Jakimiaka
Siedlce, dn. 16.09.2016r.

10⁰⁰ Otwarcie zawodów

10¹⁵ 100m Dz (01, 02) – 6s	Wzwyż Dz (01,02)	W dal Dz (01)	Kula Dz (01)	Dysk Dz (01,02)
10³⁰ 100 m Dz (03,04, 05)- 9s				
10⁴⁵ W dal Dz(02)				
11⁰⁰	Wzwyż Dz (03,04)		Kula Dz (02)	Dysk Ch (01,02)
11¹⁰ 100 m Ch (01,02,03)- 9s				
11²⁵		W dal Dz (03)		P.pal. Dz.(04)
11³⁰ 100 m Ch (04,05) - 5s	Wzwyż Ch (01)			
11⁴⁵ 600 m Dz (01,02,03) - 3s			Kula Dz (03)	P.pal. Ch. (04)
11⁵⁵ 600m Dz(04,05) - 2s				
12⁰⁰ 600 m Ch (01,02,03) - 3s				
12¹⁰ 600 m Ch (04,05) - 2s		W dal Dz (04)		Oszczep Dz (01,02,03)
12¹⁵ 1000 m Dz (01,02,03) - 3s	Wzwyż Ch(02)		Kula Dz (04)	
12⁴⁰ 1000 m Ch(01,02) - 2s		W dal Dz (05)	Kula Ch (01)	Oszczep Ch(01)
12⁵⁰ 1000 m Ch(03,04,05) - 3s				
13⁰⁰W dal Ch(01)				
13⁰⁵ 300 m Dz (01,02) -7s	Wzwyż Ch(03,04)			Oszczep Ch(,02)
13²⁰ 300 m Dz (03,04,05) -9s		W dal Ch(02)		
13³⁵ 300 m Ch (01,02) - 10s			Kula Ch (02)	
13⁴⁵		W dal Ch (03,)		Oszczep Ch(03)
13⁵⁵ 300 m Ch (03,04,05)-9s			Kula Ch (03)	
14⁰⁰W dal Ch(04)				
14²⁰ 2000 m Ch(01,02) -1s			Kula Ch (04)	
14³⁰ 4x100 m Dz (01,02,03)-7s		W dal Ch (05)		
14⁵⁰ 4x100 m Ch (01,02,03)-7s				
15¹⁵ ZAKOŃCZENIE ZAWODÓW				

Zbiórka do dekoracji 10 minut po zakończeniu konkurencji w Biurze Zawodów.

Wysokości w skoku wzwyż:

Dziewczynki:

04r. – 110

03r. – 115

02r. – 120

01r. – 120

Chłopcy:

04r. - 110

03 r.- 115

02r. – 125

01r. - 140

Prosimy trenerów i zawodników o zachowanie bezpieczeństwa i nie wchodzenie na płytę stadionu!!!