

Liga Młodzików - 05.06.2019r. Gdańsk

Program minutowy

Godz.	Biegi, chód		Skoki		Rzuty	
10.30					MŁOT M	
10.45	4X100m K					
10.50	4X100m M					
11.00		Chód 3/5 km	W DAL M		DYSK M	KULA K
			TYCZKA K i M			
11.25	110mppł M					
11.35	100 m ppł K					
11.45	80mppł K					
11.55	100m K					
12.20	100m M		W DAL K		KULA M	DYSK K
12.50	200m ppł K					
12.55	200m ppł M					
13.05	200 m K			WZWYŻ M		
13.10	200 m M					
13.20	600 m K					
13.35	600 m M					
13.50	1000 m K					OSZCZEP K
14.00	1000 m M					
14.15	300 m K			WZWYŻ K		
14.30	300 m M					
14.45	1500 m K					
15.00	2000 m M				OSZCZEP M	
15.10	400 m K					
15.20	400 m M					
15.25	800 m M					
wysokości w skoku wzwyż M:		135-140-145-150-155-160-165 -170 i dalej co 3 cm				
wysokości w skoku wzwyż K:		125 - 130 - 135 -140 - 145 - 150 i dalej co 3cm				

Sprawdzenie obecności w konkurencjach biegowych 15 min. przed planowaną godziną startu u pomocnika startera, w konkurencjach technicznych 20 min. u sędziego konkurencji. Brak zgłoszenia na zbiórce może skutkować niedopuszczeniem do startu.

Wszyscy zawodnicy uczestniczący w zawodach muszą być ubezpieczeni przez macierzysty klub oraz posiadać aktualne badania lekarskie dopuszczające do udziału w zawodach lekkoatletycznych za co odpowiedzialni są trenerzy i kluby !.

UWAGA: na płycie stadionu przebywają tylko zawodnicy aktualnie startujący w konkurencjach !!!

Zarząd Pomorskiego OZLA apeluje do wszystkich uczestników zawodów o utrzymanie właściwego porządku na obiekcie w czasie trwania imprezy. Na płycie stadionu mogą przebywać jedynie sędziowie, służba techniczna oraz oficjalni przedstawiciele organizatora.

Program zawodów może ulec zmianie po weryfikacji startujących o czym decyduje S.G. i Delegat POZLA.

W konkurencjach technicznych (skok w dal, rzuty) dla młodzików 3 próby + 3 próby fiat dla 8 najlepszych, zawodnicy pozostałych kategorii wiekowych 4 próby.

Konkurencja 1500m M nie odbędzie się z powodu za małej ilości zgłoszonych zawodników.