

Program minutowy Liga Młodzików 18.05.2025r. Sopot

Godz.	Biegi	Skoki	Rzuty
			Ważenie sprzętu 10.30 - 12.00
11.00	chód 5000m M		
11.00	chód 3000m K		
11:30		Skok w dal M U16 (22)	
11.35	80mppł K (2s)	Wzwyż K U16 (15)	Dysk K U16 + OPEN (8)
11:45	110mppł M (1s)	Tyczka K+M (od 1,9m metra)	
11.50	100m K U16 (8s)		
12.20	100m K OPEN (9s)		Dysk M U16 + OPEN (9)
12:25			Kula U16 M + OPEN M (12)
12.50	100m M U16 (4s)	Skok w dal K U16 (18)	
13.05	100m M OPEN (3s)	Wzwyż K OPEN (13)	
13.20	600m K U16 (2s)		Oszczep K U16 + OPEN (17)
13.30	600m K OPEN (3s)		
13.45	600m M U16 + OPEN (1s)		Kula U16 K (17)
13.55	1000m K U16 (1s)	Skok w dal K OPEN (23)	
14:00	1000m K OPEN (1s)		
14.10	1000m M U16 (1s)		
14:15	1000m M OPEN (1s)		
14.25	300m pł. K (2s)		
14.35	300m pł. M (1s)	Wzwyż M U16 + OPEN (11)	Oszczep M U16 + OPEN (17)
14.45	300m K U16 (4s)	Tyczka K+M (od 2,9 metra)	
15.00	300m K OPEN (5s)		Kula K OPEN (12)
15:10		Wieloskok K + M (13)	
15.20	300m M U16 (4s)		
15:40	300m M OPEN (2s)		
15:55	2000m M U16 + OPEN	Skok w dal M OPEN (11)	
16:10	4X100m K U16 (2s)		
16:20	4x100m K U14 (1s)		
16:25	4x100 M U16 (1s)		
16:30	4x100m M U14 (1s)		

skok wzwyż K i M -115 – 120 - 125 - 130 - 135 -140 - 145 - 150 i dalej co 3cm

W konkurencjach technicznych zawodnicy PK mają 4 próby (oprócz wzwyż), konkurencje rzutowe młodzicy i skoki długie (3 próby + 8 najlepszych zaw. 3 próby w finale w kategorii U 16

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 s

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 POMOZLA.