



LUBELSKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

Lublin, dn. 10.09.2021 r.

PROGRAM MINUTOWY

Międzywojewódzkie Mistrzostwa U16 Makroregionu lubelsko-podlaskiego

BIAŁA PODLASKA 11.09.2021 r.

12.15 -		młot K i M (8+9)
13.00 -	Otwarcie zawodów	
13.15 -	wzwyż K (11)	kula K (13)
13.25 -	w dal M (20)	
13.45 -	80 m pł el. (19)	dysk M (13)
14.00 -	110 m ppł el. (9)	
14.15 -	100 m el. K (21)	
14.30 -	100 m el. M (16)	
14.50 -	600 m K (14) wzwyż M (10) w dal K (15)	kula M (13)
15.00 -	600 m M (15)	dysk K (16)
15.20 -	100m K Finał	
15.30 -	100 m M Finał	
15.40 -	1000 m K (11)	
15.50 -	1000 m M (15)	
16.10 -	300 m ppłK (15)	wieloskok K (13)
16.15 -		oszczep K (12)
16.25 -	300 m ppł M (12)	
16.45 -	300 m K (16)	
16.55 -	300 m M (12)	
17.05 -	2000 m K (9)	
17.20 -	2000 m M (13)	wieloskok M (12) oszczep M (13)
17.35 -	1000 m prz. K (4)	
17.45 -	1000 m prz. M (4)	
18.00 -	4x100 m K (4)	



LUBELSKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

Informacje techniczne:

- Szatnie, ważenie sprzętu – zejście schodami od strony stadionu
- Kwalifikacje do finałów na 100m K i M:
 - serie na czas
- Wysokości w skoku wzwyż:
 - K** – od 120 do 145 co 5cm, następnie co 4cm do 153 i dalej co 3cm
 - M** – od 140 do 175 co 5cm, następnie co 4cm do 183 i dalej co 3cm
- Weryfikacja sprzętu do rzutów (wejście schodami w dół od strony stadionu):
 - młot K i M 11.00 - 11.30
 - kula K, dysk M 11.45 – 12.30
 - kula M, dysk K 13.15 – 14.00
 - oszczep K 14.40 – 15.10
 - oszczep M 15.45 – 16.15
- Wyprowadzenie do konkurencji (bramka przy klatce do rzutu dyskiem):
 - biegowe – **15 min. przed konkurencją**
 - techniczne – **20 min. przed konkurencją**

Organizator:

LOZLA Lublin, KS AZS - AWF Biała Podlaska