

WARSZAWA, dn. 03-05.06.2022r.

PROGRAM MINUTOWY

Sobota, dn. 04.06.2022r.

Godz.		
09:00	Test sygnalizacji świetlnej / rozgrzewka	
09:15	Uroczyste otwarcie zawodów	
godz.	Konkurencja biegowa	Konkurencja techniczna
09:35	60m K U13	Pchnięcie kulą K U16 (3 kg)
09:45	60m M U13	09:35 Pchnięcie kulą K U19 (3 kg)
09:55	100m K U16 - eliminacje	Skok w dal M U16
	100m K U19 - eliminacje	09:35 Skok w dal M U19
10:05	100m M U16 – eliminacje	
	100m M U19 – eliminacje	10:00 Piłka palantowa K U13
10:15	1500m K U16	
	1500m K U19	Pchnięcie kulą M U16 (5 kg)
10:30	1500m M U16	10:15 Pchnięcie kulą M U19 (6 kg)
	1500m M U19	Rzut oszczepem K U16 (500 g)
10:45	1000m K U13	10:20 Rzut oszczepem K U19 (500 g)
10:55	1000m M U13	Skok w dal K U16
11:05	100m K U16- Finał	10:50 Skok w dal K U19
11:10	100m K U19- Finał	
11:15	100m M U16- Finał	11:00 Piłka palantowa M U13
11:20	100m M U19- Finał	
11:30	400m K U16	Rzut oszczepem M U16 (500 g)
	400m K U19	11:30 Rzut oszczepem M U19 (500 g)
11:40	400m M U16	
	400m M U19	
11:50	4x100m K U16	
	4x100m K U19	
12:00	4x100m M U16	
	4x100m M U19	
12:10	3000m M U19	
12:20	3x100m sztafeta K U13	
12:25	3x100m sztafeta M U13	
12:30	Sztafeta szwedzka K U16 (400m, 300m, 200m, 100m)	
	Sztafeta szwedzka K U19 (400m, 300m, 200m, 100m)	
12:40	Sztafeta szwedzka K U19 (400m, 300m, 200m, 100m)	
	Sztafeta szwedzka M U16 (400m, 300m, 200m, 100m)	
12:50	Sztafeta szwedzka M U16 (400m, 300m, 200m, 100m)	
	Sztafeta szwedzka M U19 (400m, 300m, 200m, 100m)	
13:00	Ceremonia medalowa	
13:30		
14:00	Zakończenie części I bloku	

Niedziela, dn. 05.06.2022r.

godz.	Konkurencja biegowa		Konkurencja techniczna
09:05	300m K U13		Rzut dyskiem K U16 (1 kg)
09:10	300m M U13	09:05	Rzut dyskiem K U19 (1 kg)
	200m K U16		Skok wzwyż M U16
09:20	200m K U19	09:10	Skok wzwyż M U19
	200m M U16	09:30	Skok w dal K U13
09:30	200m M U19		
09:40	600m K U13		Rzut dyskiem M U16 (1,5 kg)
09:40	600m K U16	10:00	Rzut dyskiem M U19 (1,75 kg)
10:10	600m M U13		
	600m M U16	10:30	Skok w dal M U13
10:30	800m K U19		Skok wzwyż K U16
10:40	800m M U19	10:40	Skok wzwyż K U19
10:55	Sztafeta szwedzka (mieszana 2K + 2M)		
11:10	3x100m mieszana U13		
11:20	4x400m K U16		
11:30	4x400m K U19		
11:40	4x400m M U16		
11:50	4x400m M U19		
12:00	Ceremonia medalowa		
13:00	Uroczyste zamknięcie zawodów		

Program minutowy może ulec zmianie (w zależności od ilości zweryfikowanych zgłoszeń zawodników)

1. Wyprowadzenie zawodników z bramki:

- na 15 minut przed rozpoczęciem do konkurencji biegowych
- na 20 minut przed rozpoczęciem do konkurencji technicznych

2. Wysokości w skoku wzwyż:

Kobiety: 1,20 - 1,25 - 1,30 - 1,35 - 1,40 - 1,50 - 1,45 - 1,50 i dalej co 5 cm

Mężczyźni: 1,45 - 1,50 - 1,55 - 1,60 - 1,65 - 1,70 - 1,75 - 1,80 i dalej co 5 cm

3. Awans do finału biegu na dystansie 100 m K i M na podstawie czasów (q).

4. 3 x 100m K i M w kategorii wiekowej do 13 lat (2 dz + 1 chł lub 2 chł + 1 dz)

Za opóźnienie nieobecność zawodnika - skreślenie jako DNS !!!

Warszawski Klub Sportowy
Młodzieży Niesłyszącej
przy Instytucie Głuchoniemych
"IG - Warszawa"
00-499 Warszawa, Plac Trzech Krzyży 4/5
Regon: 146157151, NIP: 7010345158

PREZES
WKSMN "IG - WARSZAWA"
Tomasz Wardziak
Tomasz Wardziak