

**WYDARZENIE**  
**WSPÓLFINANSOWANE PRZEZ WSZYSTKICH PARTNERÓW VII OMT**

15:00 80 ppł.	K	U16	1s.	15:00 w dal ze str.	M 2013	15:00 p. palant.	K 2013
15:06 100 ppł.	K	U18	1s.		2012		2012
15:12 100 ppł.		K	1s.				
15:18 110 ppł.	M	U16	1s.				
15:24 110 ppł.	M	U18	1s.				
15:30 110 ppł.		M	1s.				
15:40 4 x 100	K		1s.			15:40 p. palant.	K 2011
15:46 4 x 100	M		1s.				2010
15:52 60 st. n.	M	2013-2012	4s.				
16:04 60 st. n.	K	2013-2012	4s.				
16:16 60 st. w.	M	2014 i mł.	3s.			16:20 p. palant.	M 2013
16:25 60 st. w.	K	2014 i mł.	3s.				2012
16:34 60 st. n.	M	2011-2010	4s.	16:30 w dal ze str.	K 2013		
16:46 60 st. n.	K	2011-2010	4s.		2012		
16:58 500	M	2014 i mł.	1s.			17:00 p. palant.	M 2011
17:02 500	K	2014 i mł.	1s.				2010
17:06 300	M	2013-2012	3s.				
17:15 300	K	2013-2012	3s.	17:15 w dal ze str.	K 2011		
17:24 300	M	2011-2010	3s.		2010		
17:33 300	K	2011-2010	3s.				
17:44 100		K	4s.	17:44 wżwyż	M	17:44 Kula	M
<b>17:56 100</b>	<b>M</b>	<b>4s.</b>	<b>Memoriał im. Kazimierza Fronka</b>			SEN	7.26kg
18:12 300 ppł.	K	U16	1s.	18:12 w dal	K	U20	6kg
18:16 300 ppł.	M	U16	1s.			U18 i mł.	5kg
18:22 400 ppł.		K	2s.				U18 i mł 500g
18:34 400 ppł.	M	U18	1s.				
18:38 400 ppł.		M	1s.				
18:44 600	K	2013-2012	1s.				




**WYDARZENIE**  
**WSPÓLFINANSOWANE PRZEZ WSZYSTKICH PARTNERÓW VII OMT**

18:48	600	M	2013-2012	1s.			18:48	Kula	K	18:48	Oszczep	M	
18:52	600	K	2011-2010	1s.				SEN	4kg		SEN	800g	
18:56	600	M	2011-2010	1s.				U20	4kg		U20	800g	
19:00	600	K	U16	1s.				U18 i mł.	3kg		U18	700g	
19:03	600	M	U16	1s.							U16 i mł.	600g	
19:08	100	K	F B	19:08	wzwyż	K							
19:12	100	K	F A										
<b>19:16</b>	<b>100</b>	<b>M</b>	<b>F B</b>			<b>Memoriał im. Kazimierza Fronka</b>							
<b>19:20</b>	<b>100</b>	<b>M</b>	<b>F A</b>			<b>Memoriał im. Kazimierza Fronka</b>							
<b>19:26</b>	<b>400</b>	<b>K</b>	<b>2s.</b>			<b>Memoriał im. Emila Wzorka</b>							
19:34	400	M	2s.			<b>19:34 w dal</b>	<b>M</b>						
19:42	200	K	3s.			<b>Memoriał im. Adama Hutniczaka</b>							
19:51	200	M	3s.					19:51	Dysk	K	19:51	Dysk	M
20:00	300	K	U16	3s.					SEN	1kg		SEN	2kg
20:09	300	M	U16	3s.					U20	1kg		U20	1.75kg
20:18	1500	K	1s.						U18	1kg		U18	1.5kg
20:24	1500	M	1s.						U16 i mł.	0.75kg		U16 i mł.	1kg
<b>20:30</b>	<b>800</b>	<b>K</b>	<b>2s.</b>										
<b>20:36</b>	<b>800</b>	<b>M</b>	<b>2s.</b>			<b>Memoriał im. Jana Puchera</b>							

**20:45 Wręczenie nagród finansowych za trzy najlepsze wyniki VII Otwartych Mistrzostw Tarnowa w lekkiej atletyce (wg. tabel ligi seniorów)**

**SOKOŁÓW CUP:**

We wszystkich konkurencjach biegowych zostaną rozegrane od razu finały lub serie na czas.

W skoku w dal ze strefy zawodnikom przysługują 3 próby. W konkursie rzutu p. palantową zawodnicy mają prawo do 3 kolejno oddanych prób.

**Losowanie nagród rzeczowych SOKOŁÓW CUP: 17:30 - 2014 i mł. / 19:00 - 2013-2012 / 19:10 - 2011-2010**

**VII OTWARTE MISTRZOSTWA TARNOWA W LEKKIEJ ATLETYCE**

Ważenie sprzętu do rzutów w magazynie stadionu lekkoatletycznego w godzinach od 15.00 do 17.00.

W biegu na 100 m odbędą się eliminacje i finał - awans do finału A: 1Q + 4q, finał B: 8q

W pozostałych konkurencjach biegowych zostaną rozegrane od razu finały lub serie na czas.

W konkurencjach technicznych z wyłączeniem skoku wzwyż zostaną rozegrane finały bez podziału na kategorie wiekowe.

Wysokość i rozstawy płotków zgodnie z przepisami dla kat. (SEN-U20-U18-U16). Sprzęt do rzutów zgodnie z przepisami dla kat. (SEN-U20-U18-U16).

Wysokości w konkursach skoku wzwyż (propozycje obniżenia pierwszej wysokości proszę składać na adres: jwalaszek1@gmail.com)

Kobiet: 1.30-1.35-1.40-1.45-1.50-1.54-1.58-1.62-1.66-1.70-1.73-1.76-1.79-1.82-1.85-1.87 i dalej co 2 cm

Mężczyzn: 1.45-1.50-1.55-1.60-1.65-1.70-1.75-1.80-1.84-1.88-1.92-1.95-1.98-2.00 i dalej co 2 cm