

INFORMACJA TECHNICZNA



91. Mistrzostwa Polski w Lekkiej Atletyce Kraków 2015





Oficjalni Sponsorzy PZLA



SPIS TREŚCI

PATRONAT HONOROWY.....	4
INFORMACJE OGÓLNE	5
INFORMACJE O KRAKOWIE.....	7
RAMOWY PROGRAM ZAWODÓW.....	8
PODRÓŻ DO KRAKOWA	8
ZAKWATEROWANIE I TRANSPORT	10
WERYFIKACJA	10
NUMERY STARTOWE.....	11
ZASADY ROZGRYWANIA KONKURENCJI.....	12
CALL ROOM	13
PROTESTY	14
ROZGRZEWKA	14
SZATNIE	14
OTWARCIE MISTRZOSTW POLSKI	15
DEKORACJE MEDALISTÓW.....	15
STROJE STARTOWE	15
SPRZĘT RZUTOWY I JEGO WERYFIKACJA.....	16
BADANIA ANTYDOPINGOWE.....	17
LOKALIZACJA MISTRZOSTW.....	17
REKORDY MISTRZOSTW POLSKI SENIORÓW.....	20
PROGRAM MINUTOWY	22
SPONSORZY I PARTNERZY 91. MISTRZOSTW POLSKI W LEKKIEJ ATLETYCE	25

PATRONAT HONOROWY



Jacek Majchrowski
Prezydent Miasta Krakowa



Marek Sowa
Marszałek Województwa Małopolskiego



Jerzy Skucha
Prezes PZLA



Marek Rocki
Prezes ZG AZS



Andrzej Klimek
Rektor AWF Kraków



INFORMACJE OGÓLNE

Zarząd Polskiego Związku Lekkiej Atletyki

Prezes PZLA:	Jerzy Skucha
Zastępca Prezesa PZLA:	Sebastian Chmara
Członkowie Zarządu:	Lech Leszczyński Henryk Olszewski Paweł Olszański Zbigniew Polakowski
Sekretarz Generalny:	Piotr Długosielski

Przedstawiciele PZLA

Delegaci Techniczni PZLA:	Filip Moterski
---------------------------	----------------

Obsługa zawodów

Sędzia główny zawodów:	Ewa Mańczyk
Arbiter biegów:	Magorzata Górecka
Arbiter skoków:	Edward Wiśniewski
Arbiter rzutów:	Franciszek Waszkiewicz
Komisja Odwoławcza:	Filip Moterski Janusz Krynicki Ewa Mańczyk
Statystyk:	Tomasz Wieczorek (Kielce)





Spiker zawodów: Paweł Zięba
Dostawca pomiaru czasu: Domtel Sport

Kierownictwo

Polski Związek Lekkiej Atletyki, ul. Mysłowicka 4, 01-612 Warszawa

<http://www.pzla.pl>

Komitet Organizacyjny 91. Mistrzostw Polski w Krakowie

Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego: Michał Spieszny
Dyrektor Mistrzostw: Sławomir Pabich
Kierownik Organizacyjny: Renata Nieroda
Kierownik Techniczny: Marcin Nowak
Kierownik Zabezpieczenia: Andrzej Batko
Kierownik Sekretariatu: Anastazja Gawron
Kierownik Chodu: Wacław Mirek
Media: Paweł Potoczek
Marketing: Sławomir Pabich
Wyżywienie i zakwaterowanie: Tomasz Brachman
Obsługa techniczna i wolontariat: Ewa Ślusarczyk

Klub Sportowy AZS AWF Kraków, ul. Śniadeckich 12b, 31-531 Kraków

<http://www.azs-awf.pl/>



INFORMACJE O KRAKOWIE

Położony nad Wisłą, na obszarze Bramy Krakowskiej, Niecki Nidziańskiej i Pogórza Zachodniobeskidzkiego. Jest jednym z najstarszych miast Polski o ponadtysiącletniej historii, z wieloma wartościowymi obiektami architektonicznymi. Działa w nim również wiele instytucji i placówek kulturalnych gromadzących bezcenne zabytki. W przeszłości miasto należało do Ligi Hanzeatyckiej zrzeszającej najważniejsze ośrodki handlowe w Europie. Do 1795 r. Kraków był formalnie stolicą Polski, a do 1611 r. siedzibą władców państwa polskiego. W latach 1596–1795, czyli do III rozbioru Polski, jako stolica Rzeczypospolitej funkcje stołeczne dzielił z Warszawą, która stała się miastem rezydencjalnym króla.

Obecnie jest stolicą województwa małopolskiego, a także centralnym ośrodkiem metropolitalnym aglomeracji krakowskiej. W zapisach historycznych jest uznawany za główne miasto historycznej Małopolski. Do historycznej funkcji Krakowa odnosi się jego pełna nazwa – Stołeczne Królewskie Miasto Kraków, usankcjonowana prawnie przez Radę Ministrów jak i wcześniej przez naczelne władze państwowe II Rzeczypospolitej. Niektóre z tych aktów prawnych obowiązują do dzisiaj. Na arenie międzynarodowej Kraków postrzegany jest jako „duchowe i naukowe serce Polski”.

W Krakowie znajdują się główne siedziby m.in.: Polskiej Akademii Umiejętności, Narodowego Centrum Nauki, Europejskiego Towarzystwa Chirurgicznego, Polskiego Towarzystwa Promieniowania Synchrotronowego, Krajowej Szkoły Sądownictwa i Prokuratury, dowództwa Wojsk Specjalnych RP, Polskiego Związku Narciarskiego. Miasto posiada również wiele placówek kulturalnych o znaczeniu i statusie narodowym m.in. Narodowy Stary Teatr, Muzeum Narodowe, Drukarnia Narodowa, Biblioteka Jagiellońska, Instytut Książki.

RAMOWY PROGRAM ZAWODÓW

od 18 lipca 2015	Przyjazdy ekip	
sobota, 18 lipca 2015	15:00-18:00 19:00-22:00	Weryfikacja
19-21 lipca 2015	na 3 godz. przed rozpoczęciem sesji popołudniowej przez 1 godz.	
19-21 lipca 2015	91. Mistrzostwa Polski	
niedziela, 19 lipca 2015	15:00	Ceremonia otwarcia
wtorek, 21 lipca 2015	Wyjazdy ekip	

PODRÓŻ DO KRAKOWA

Samochodem

Do Krakowa prowadzi cała siatka dróg, praktycznie z terenu całej Polski. Nowo oddaną autostradą dojedziemy już z Rzeszowa, aż za Wrocław.

Niekwestionowanie najwygodniejszy i najszybszy środek transportu. Uważać należy jednak na czyhające na nas pułapki. Pierwszą z nich jest zapewne Zakopianka - najpopularniejsza lecz ciągle remontowana i często zakorkowana droga z Krakowa do Zakopanego.

Będąc już w Krakowie musisz wiedzieć, że jest to miasto przechodniów i bardzo restrykcyjnych zasad parkowania. Warto wcześniej zapoznać się ze mapką stref parkowania.

Pociągiem

Jeśli zależy Ci na większym komforcie podróży i bardziej relaksującej formie przemieszczania się, to idealny środek transportu dla Ciebie. Kolej to też relatywnie najszybszy sposób dotarcia do Krakowa, zwłaszcza gdy korzystasz z pociągów Intercity. Odjazdy pociągów znajdziesz na stronie www.pkp.pl. Miasto jest dobrze skomunikowane m.in. z Trójmiastem, Łodzią, Warszawą, Rzeszowem i Wrocławiem.

Samolotem

Kraków ma swój własny rozbudowany Międzynarodowy Port Lotniczy w Balicach, położony na zachód od Krakowa w odległości 11 km od centrum miasta. Do lotniska prowadzą cztery niezależne drogi, posiada również bezpośredni zjazd z autostrady A4.

Lokalizacja Krakowa na mapie Polski



ZAKWATEROWANIE I TRANSPORT

Oficjalne hotele

Ekipy, które uczestniczyć będą w 91. Mistrzostwach Polski Seniorów mogą skorzystać z noclegów w oficjalnych hotelach zawodów.

Hotel Justyna ****

Al. Jana Pawła II 70, 31-571 Kraków

Odległość od stadionu: ok. 500m.

Hotel Letni AWF

Al. Jana Pawła II 80, 31-571 Kraków

Odległość od stadionu: ok. 150m.

Zamówienia na noclegi należy składać u organizatora.

WERYFIKACJA

Weryfikacja prowadzona będzie przez Delegata Technicznego PZLA w pokoju (świetlicy) na parterze Hotelu Letniego AWF (DS 2) w Krakowie. Weryfikacja odbywać się będzie w godzinach 15:00-22:00 **w sobotę 18 lipca. W dn. 19-21 lipca** na 3 godz. przed rozpoczęciem sesji popołudniowej przez 1 godz. (w biurze zawodów przy stadionie). Poza wyznaczonymi godzinami nie będzie możliwości odbycia weryfikacji.

Wykaz dokumentów potrzebnych do weryfikacji

- Aktualna licencja klubowa
- Aktualna licencja zawodnicza
- Karty zdrowia z aktualnymi badaniami lekarskimi

Weryfikacji może dokonać jedynie przedstawiciel klubu, który podany został w zgłoszeniu finalnym do zawodów jako osoba odpowiedzialna za weryfikację. Należy

dokonać weryfikacji całości zgłoszenia. W przypadku weryfikacji tylko części zawodników obowiązuje kara regulaminowa w wysokości **200** złotych.

Uprawnieni zawodnicy

Do udziału w Mistrzostwach uprawnieni są zawodnicy bez względu na wiek, którzy w regulaminowych warunkach w roku 2014 oraz do dnia 12.07.2015 uzyskają minima na zawodach letnich, ujętych w kalendarzach PZLA (min. I kl.) i EA (patrz tabela minimów). Zawodnik ma prawo startu tylko w konkurencji, w której uzyskał minimum. Dodatkowo, w miarę możliwości, mogą być dopuszczeni zawodnicy z klasą I: do 24 startujących w konkurencjach biegowych oraz do 16 - w konkurencjach technicznych.

Warunkiem rozegrania danej konkurencji jest zweryfikowanie i zgłoszenie na starcie min. 3 zawodników (-czek).

Start zawodników nieuprawnionych

W 91. Mistrzostwa Polski Seniorów nie mają prawa startu zawodnicy, którzy nie zostali zgłoszeni przez Elektroniczny System Zgłoszeń PZLA. Do startu w zawodach są uprawnieni tylko zawodnicy, którzy posiadają minimum PZLA (w chwili jego zdobycia legitymowali się ważną na sezon 2015 licencją zawodniczą).

Wykreślenia

Podczas weryfikacji uprawniony przedstawiciel klubu może dokonać wykreślenia zawodnika ze startu.

NUMERY STARTOWE

Numery startowe zapewnia Organizator. Numery będą wydawane przy weryfikacji przez przedstawiciela Organizatorów. Zgodnie z obowiązującymi przepisami

startujący **muszą posiadać** po 2 numery. Zawodnicy otrzymają 2 numery startowe: jeden z nazwiskiem (na przód koszulki startowej) oraz jeden numer cyfrowy (do umieszczenia plecach). Zawodnicy, którzy na bramce nie będą posiadać numeru z nazwiskiem oraz numeru cyfrowego na plecach nie będą dopuszczani do startu oraz zostaną obciążeni karą w wysokości 100 złotych. Dodatkowo Organizator zapewnia agrafki.

ZASADY ROZGRYWANIA KONKURENCJI

W biegach do 800m K i M (łącznie z biegami płotkarskimi) odbędą się eliminacje i finały.

W pozostałych biegach (w tym w sztafetach) odbędą się od razu finały lub serie na czas.

Rozstawienia biegów dokonywane będą wyłącznie na podstawie wyników osiągniętych – w bieżącym sezonie na imprezach ujętych w kalendarzu PZLA, których komunikaty zostały dostarczone do Związku; kolejność biegów w seriach jest losowana, a zawodnicy z jednego klubu będą w miarę możliwości rozstawiani w różnych biegach eliminacyjnych. W przypadku, gdy zawodnik nie posiada wyniku z roku bieżącego, a posiada klasę MM do rozstawień brany jest wynik z roku 2014.

Zgłoszenia imienne

Obowiązuje wyłącznie system zgłoszeń elektronicznych, który wraz z instrukcją zamieszczony jest pod adresem: <http://www.domtel-sport.pl/zgloszenia/>. System zgłoszeń otwarty jest od dnia **29.06.2015** r. do godz. 20.00 w dniu **13.07.2015** r. W przypadku niezweryfikowania zawodników na 2 godziny przed danym seansem zawodów, w którym rozgrywane są eliminacje, delegat techniczny skreśla tych zawodników z listy startowej we wszystkich zgłoszonych konkurencjach.



Wysokości w skokach:

Wzwyż K - 1.70, 1.74, 1.78, 1.82, 1.86, 1.89, 1.92 i dalej co 2 cm,

Wzwyż M - 2.03, 2.08, 2.13, 2.18, 2.22, 2.25, 2.28 i dalej co 2 cm,

Tyczka K - 3.40, 3.60, 3.80 i co 10 cm do 4.30 i dalej co 5 cm,

Tyczka M - 4.40, 4.60, 4.80, 5.00 i co 10 cm do 5.50 i dalej co 5 cm

CALL ROOM

Zawodnicy muszą zgłaszać się do call roomu (bramka) w odpowiednim czasie przed rozpoczęciem konkurencji. Czas stawienia się w call roomie określony jest poniżej:

- dla konkurencji biegowych – 15 minut przed rozpoczęciem konkurencji
- dla skoków długich i rzutów – 20 minut przed rozpoczęciem konkurencji
- dla skoku wzwyż – 25 minut przed rozpoczęciem konkurencji
- dla skoku o tyczce – 60 minut przed rozpoczęciem konkurencji

Call room umieszczony będzie przy wyjściu z tunelu rozgrzewkowego (na wysokości pierwszego wirażu).

Wyprowadzenie zawodników

Zawodnicy będą wyprowadzeni przez sędziów z call roomu na miejsce rozgrywania konkurencji. W konkurencjach technicznych zawodnicy nie mogą opuszczać miejsca rozgrywania zawodów bez zgody arbitra konkurencji.

Po zakończeniu rozgrywania konkurencji sędziowie odprowadzają zawodników z płyty stadionu. Żaden zawodnik samodzielnie nie może opuścić miejsca rozgrywania konkurencji.

PROTESTY

Zgodnie z obowiązującymi przepisami zawodnik/zawodniczka lub inna osoba działające w jego/jej imieniu może złożyć protest w pierwszej kolejności do sędziego głównego konkurencji, następnie do arbitra konkurencji.

Istnieje możliwość złożenia protestu do Komisji Odwoławczej. Aby protest był rozpatrywany niezbędne jest spełnienie niżej wymienionych warunków:

protest musi być złożony na piśmie,

protest może być złożony w terminie do 30 minut po oficjalnym ogłoszeniu wyników konkurencji,

po opłaceniu kaucji – 300 złotych (w przypadku uznania protestu suma ta zostanie zwrócona).

ROZGRZEWKA

Rozgrzewka może być przeprowadzona w hali treningowej (tartanowej) zlokalizowanej w przyziemiu Hali Jordanówki (w pobliżu call roomu). W hali do dyspozycji jest 4-torowa bieżnia prosta o długości ok. 60 metrów zakończona zeskokami do skoków długich. Obok zlokalizowana jest rozgrzewkowa skocznia do skoku wzwyż.

Rozgrzewkę można też przeprowadzać na stadionie bocznym (rozgrzewkowym) zlokalizowanym za przeciwległą prostą głównej trybuny. Do dyspozycji jest bieżnia prosta (6 torów) o długości 130 metrów oraz trawiaste boisko piłkarskie.

SZATNIE

Szatnie dla zawodników udostępnione przez Organizatora znajdują się w trybunie głównej stadionu oraz w Hali Jordanówka.

OTWARCIE MISTRZOSTW POLSKI

Ceremonia otwarcia 91. Mistrzostw Polski w Lekkiej Atletyce odbędzie się w niedzielę o godzinie 15:00. W ceremonii uczestniczyć będą zawodnicy wyznaczeni do pocztu flagowego oraz przedstawiciele (po 3 osoby) z klubów Ekstraklasy.

Zbiórka do uroczystości otwarcia – call room, niedziela godzina 14:40.

DEKORACJE MEDALISTÓW

Dekoracje odbywać się będą wg harmonogramu (program minutowy). Zawodnicy, którzy zajmą miejsca medalowe powinni się stawić na 15 min przed planowaną dekoracją na trybuny przy stanowisku spikera od strony mety. Za miejsca I – III wręczane będą medale.

Zawodnicy, którzy podczas mistrzostw ustanowią rekord Polski będą dodatkowo nagradzani okolicznościowym dyplomem.

STROJE STARTOWE

Wszyscy zawodnicy startujący w 91. Mistrzostwach Polski są zobowiązani do występowania w strojach klubowych. Zabrania się startu w stroju reprezentacyjnym (za wyjątkiem spodenek). Na strojach można umieszczać logotypy sponsorów klubu bądź sponsora zawodnika – należy jednak strój z logami wcześniej zarejestrować w PZLA.

SPRZĘT RZUTOWY I JEGO WERYFIKACJA

Organizator zapewnia sprzęt rzutowy

Kula 4 kg

Polanik (4 szt) – ciężar / średnica: 4.19 / 10686; 4.016 / 10636; 4.16 / 10651; 4.11 / 10658

Kula 7.26 kg

Polanik (5 szt) – ciężar / średnica: 7.270 / 12780; 7.274 / 12840; 7.262 / 12017; 7.279 / 11578; 7.275 / 12841

Dysk 1 kg

Polanik (4 szt) – ciężar / średnica: 1.012 / 18067; 1.013 / 18043; 1.014 / 18081

Dysk 2 kg

Polanik (4 szt) – ciężar / średnica: 2.017 / 21998; 2.017 / 21981; 2.018 / 21963; 2.015 / 21998

Młot 4 kg

Polanik (2 szt) – ciężar / długość: 4.010 / 9546; 4.023 / 9514

Młot 7.26 kg

Polanik (2 szt) – ciężar / długość: 7.270 / 11733; 7.274 / 11516

Oszczep 600 g

Apollo (2 szt) – 70 m, różowy z czarnymi znaczeniami ; Nordic Diana - 60 m, pomarańczowy;

Polanik – 50 m, srebrno-niebieski

Oszczep 800 g

Apollo – 90 m, czerwony z czarnymi znaczeniami; Sandvik Master – 70 m, fioletowy; Polanik – 60 m, srebrno-niebieski; Polanik – 70 m, srebrno-czerwony; Polanik – 80 m, niebieski

Weryfikacja sprzętu rzutowego

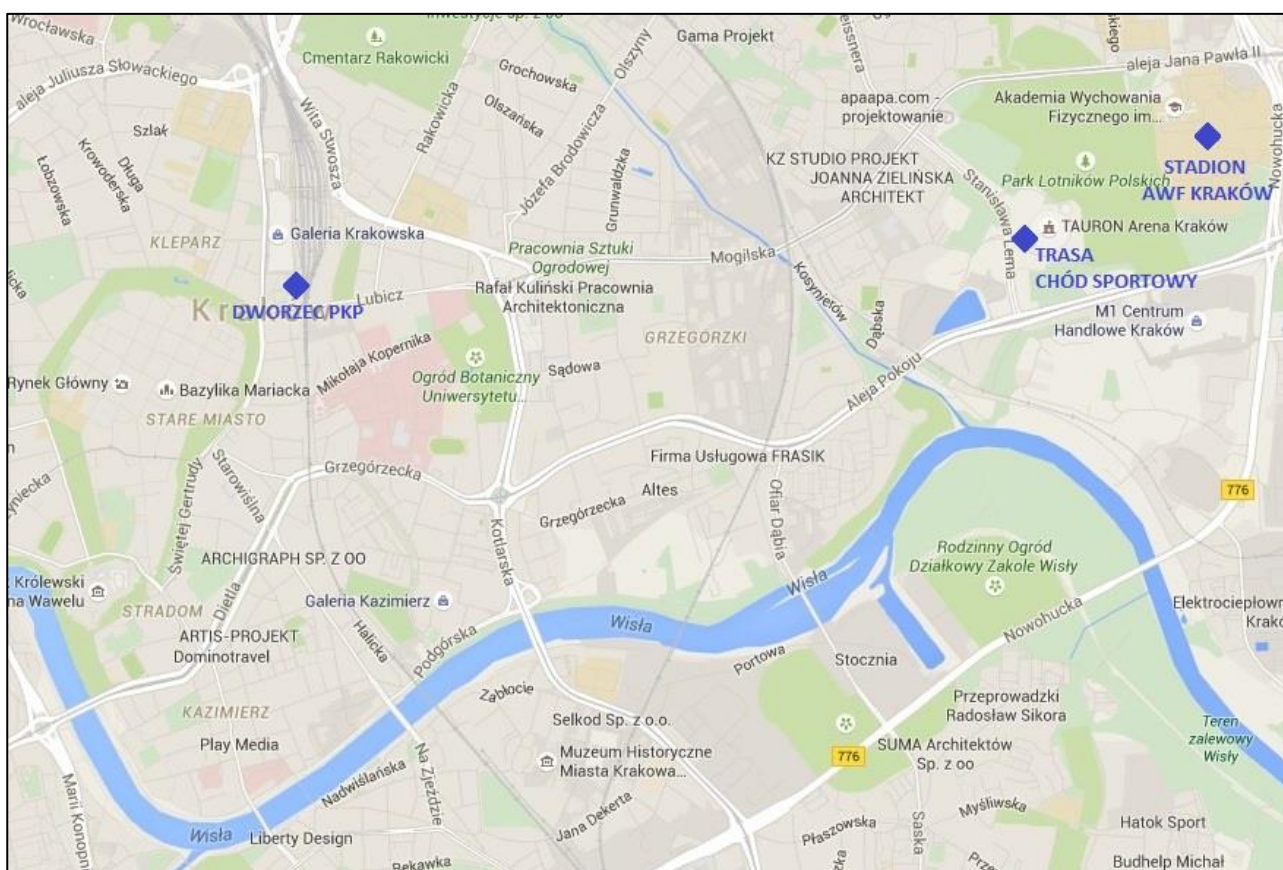
Zawodnicy składają sprzęt do depozytu maksymalnie na 2 godziny przed rozpoczęciem konkurencji. Weryfikacja sprzętu odbywa się bez obecności zawodników, trenerów, działaczy i innych osób postronnych.

Po zakończeniu weryfikacji (nie później niż na 45 minut przed rozpoczęciem konkurencji) sędziowie weryfikujący sprzęt upubliczniają listę sprzętu, który został zweryfikowany negatywnie. Sprzęt złożony do depozytu może być odebrany dopiero po zakończeniu konkurencji.

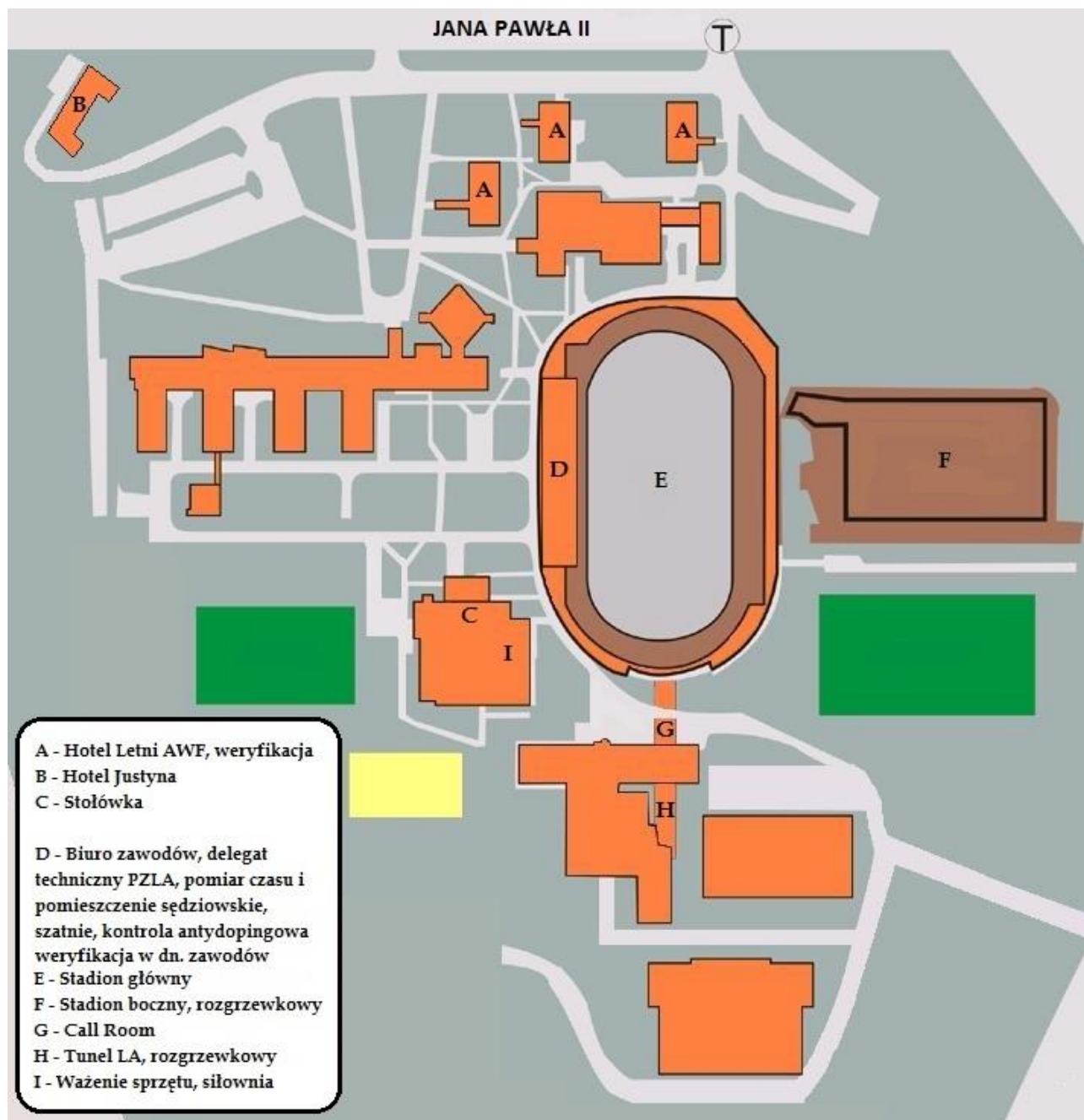
BADANIA ANTYDOPINGOWE

Punkt pobierania próbek do badań antydopingowych – prowadzony przez Komisję Zwalczania Dopingu w Sporcie – ulokowany będzie w pomieszczeniu nr 115 (I piętro) w trybunie głównej stadionu.

LOKALIZACJA MISTRZOSTW



Plan sytuacyjny obiektów AWF



Trasa chodu sportowego



REKORDY MISTRZOSTW POLSKI SENIORÓW

Mężczyźni

100 m	10.15	Piotr	Balcerzak	75	Skra Warszawa	02.07.99	Kraków
200 m	20.43	Marcin	Jędrusiński	81	Olimpia Poznań	21.07.02	Szczecin
400 m	45.11	Jakub	Krzewina	89	Śląsk Wrocław	30.07.14	Szczecin
800 m	1:45.85	Piotr	Piekarski	64	Zawisza Bydgoszcz	04.08.85	Bydgoszcz
1500 m	3:37.4	Henryk	Wasilewski	53	Orkan Poznań	31.07.77	Bydgoszcz
5000 m	13:36.5	Jerzy	Kowol	51	Górnik Zabrze	31.07.77	Bydgoszcz
10 000 m	28:27.2	Edward	Mleczo	48	Cracovia Kraków	27.06.75	Bydgoszcz
3000 m prz	8:19.2	Bronisław	Malinowski	51	Olimpia Grudziądz	20.07.74	Warszawa
110 m pł	13.29	Tomasz	Ścigaczewski	78	Warszawianka	04.07.99	Kraków
400 m pł	48.89	Paweł	Januszewski	72	Skra Warszawa	05.08.00	Kraków
wzwyż	2.34	Michał	Bieniek	84	AZS-AWF Wrocław	26.06.05	Biała Podlaska
tyczka	5.80	Łukasz	Michalski	88	Zawisza Bydgoszcz	10.07.10	Bielsko-Biała
w dal	8.16	Krzysztof	Łuczak	75	Piast Głogów	20.06.97	Bydgoszcz
trójskok	17.23	Zdzisław	Hoffmann	59	Śląsk Wrocław	23.06.84	Lublin
kula	21.30	Helmut	Krieger	58	Chemik Kędzierzyn	27.06.86	Grudziądz
dysk	67.48	Piotr	Małachowski	83	Śląsk Wrocław	08.07.10	Bielsko-Biała
młot	81.34	Szymon	Ziółkowski	76	AZS Poznań	01.07.01	Bydgoszcz
oszczep	84.85	Adrian	Markowski	78	MKS Osa Zgorzelec	01.07.09	Bydgoszcz
chód 20 km	1:19:14	Robert	Korzeniowski	68	AZS-AWF Katowice	20.06.92	Warszawa
4x100 m	39.16	Krzysztof	Jabłoński	85	AZS-AWF Kraków	05.07.08	Szczecin
		Mateusz	Pluta	87			
		Marcin	Nowak	77			
		Dariusz	Kuć	86			
4x400 m	3:03.16	Marcin	Jędrusiński	81	Śląsk Wrocław	04.07.99	Kraków
		Jacek	Bocian	76			
		Robert	Maćkowiak	70			
		Piotr	Rysiukiewicz	74			

Kobiety

100 m	10.93	Ewa	Kasprzyk	57	Olimpia Poznań	27.06.86	Grudziądz
200 m	22.54	Ewa	Kasprzyk	57	Olimpia Poznań	28.06.86	Grudziądz
400 m	51.29	Anna	Guzowska	80	AZS-AWF Warszawa	25.06.05	Biała Podlaska
800 m	1:59.89	Jolanta	Januchta	55	Gwardia Warszawa	31.08.80	Łódź
1500 m	4:06.96	Renata	Pliś	85	Maraton Świnoujście	17.06.12	Bielsko-Biała
3000 m	8:58.23	Celina	Sokołowska	54	Wisła Kraków	12.08.79	Poznań
5000 m	15:34.87	Wioletta	Frankiewicz	77	AZS-AWF Kraków	02.07.04	Bydgoszcz
10 000 m	31:52.11	Dorota	Gruca	70	Agros Zamość	08.05.04	Police
3000 m prz	9:35.44	Wioletta	Frankiewicz	77	AZS-AWF Kraków	23.07.06	Bydgoszcz
100 m pł	12.64	Grażyna	Rabsztyn	52	Gwardia Warszawa	12.08.79	Poznań
	12.64	Lucyna	Kątek	56	GKS Tychy	03.07.82	Lublin
400 m pł	54.53	Anna	Jesień	78	AZS-AWF Warszawa	25.06.05	Biała Podlaska
wzwyż	1.95	Danuta	Bułkowska	59	AZS Wrocław	29.06.86	Grudziądz
tyczka	4.80	Anna	Rogowska	81	SKLA Sopot	01.08.09	Bydgoszcz
w dal	6.96	Anna	Włodarczyk	51	AZS Warszawa	22.06.84	Lublin
trójskok	14.27	Małgorzata	Trybańska	81	Warszawianka	10.07.10	Bielsko-Biała
kula	19.58	Ludwika	Chewińska	48	Gwardia Warszawa	26.06.76	Bydgoszcz
dysk	63.78	Renata	Katewicz	65	WLKS Siedlce	26.06.94	Piła
młot	76.93	Anita	Włodarczyk	85	Skra Warszawa	19.07.13	Toruń
oszczep	61.05	Barbara	Madejczyk	76	Jantar Ustka	25.06.05	Biała Podlaska
chód 20 km	1:30:56	Agnieszka	Dygacz	85	AZS-AWF Katowice	17.09.11	Warszawa
4x100 m	44.59	Elżbieta	Brzycka	67	Start Lublin	14.08.88	Grudziądz
		Małgorzata	Dunecka	56			
		Jolanta	Janota	64			
		Ewa	Pisiewicz	62			
4x400 m	3:31.51	Ewa	Sętowska	80	AZS-AWF Warszawa	04.07.04	Bydgoszcz
		Anna	Jesień	78			
		Monika	Bejnar	81			
		Anna	Pacholak	80			

PROGRAM MINUTOWY

19.07.2015					
08:30	chód 20 km (K i M)				
14:00	400pł M el				
14:30	400pł K el				
15:00	Oficjalne otwarcie				
15:40	100 M preeliminacje				
15:45					Rzut oszczepem K F
15:50		Trójskok M F			
15:55	VC Chód K i M				
16:00	100 K preeliminacje				
16:20	400 M el				
16:40	400 K el				
17:00	800 M el				
17:05				Pchnięcie kulą K F	
17:20	800 K el				
17:30	VC Rzut oszczepem K				
17:35					Rzut oszczepem M F
17:40		Trójskok K F			
17:45	100 M el				
17:50	VC Trójskok M				
18:10	100 K el				
18:40	5000 M (seria 2)				
18:45	VC Pchnięcie kulą K				
19:05	100 M F				
19:15	5000 M (seria 1)				
19:30	VC Rzut oszczepem M				
19:35	100 K F				
19:40	VC Trójskok K				
19:45	5000 K				
19:50	VC 100 M				
19:55	VC 5000 M				
20:00	VC 100 K				
20:10	VC 5000 K				

20.07.2015					
15:30					Rzut dyskiem M F
16:10	200 K el				
16:25			Skok o tyczce M F		
16:30			Skok wzwyż K F		
16:40	200 M el				
17:10	400pł M F				
17:15	VC Rzut dyskiem M				
17:30	400pł K F				
17:35					Rzut młotem M F
17:45	400 K F				
17:50	VC 400pł M				
18:00	400 M F				
18:05	VC 400pł K				
18:15	800 M F				
18:20	VC 400 K				
18:25	800 K F				
18:35	VC 400 M				
18:40	4x100 K serie				
18:43	VC 800 M				
18:50	VC Skok wzwyż K				
18:55	VC Skok o tyczce M				
19:00	4x100 M serie				
19:02	VC 800 K				
19:07	VC Rzut młotem M				

21.07.2015					
14:10					Rzut dyskiem K
14:45			Skok o tyczce K		
15:30	110pł M el				
15:35	VC Rzut dyskiem K				
15:55	100pł K el				
16:00					Rzut młotem K
16:05		Skok w dal K			
16:15	1500 M F				
16:40			Skok wzwyż M		
16:45	110pł M F				
16:50	VC 1500 M				
17:00	100pł K F				
17:05	1500 K F				
17:20	VC 110pł M				
17:25	200 M F				
17:35	200 K F				
17:38	VC 100pł K				
17:40		Skok w dal M			
17:45	VC Skok o tyczce K				
17:50	3000prz M				
17:51	VC Rzut młotem K				
17:56	VC 1500 K				
18:00				Pchnięcie kulą M	
18:01	VC 200 M				
18:05	3000prz K				
18:06	VC Skok w dal K				
18:12	VC 200 K				
18:30	4x400 K serie				
18:34	VC 3000prz M				
18:40	VC Skok wzwyż M				
18:45	4x400 M serie				
18:49	VC 3000prz K				
19:00	VC Skok w dal M				
19:05	VC 4x400 K				
19:15	VC Pchnięcie kulą M				
19:21	VC 4x400 M				



SPONSORZY I PARTNERZY 91. MISTRZOSTW POLSKI W LEKKIEJ ATLETYCE

Organizatorzy:



Partnerzy:



Małopolska



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Partner
techniczny:



Patroni
medialni:

DZIENNIK POLSKI

RADIO
KRAKÓW

interia

Sponsorzy:



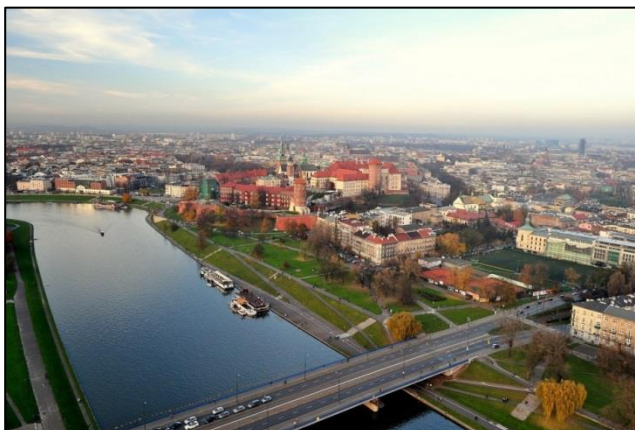
PAKO LORENTE®



Relacja
telewizyjna:



DO ZOBACZENIA



W KRAKOWIE 2015'

W DRODZE



DO RIO DE JANEIRO 2016'