**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

email:**biuro@pozla.pl****,** strona internetowa:[**www.pozla.pl**](http://www.pozla.pl)

 **63. Otwarte Mistrzostwa Stalowej Woli w LA**

 



 ****

**PROGRAM MINUTOWY**

**08.05.2021 STALOWA WOLA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **14.00** | młot K i M |   |   |   |
| **15.00** | Otwarcie Mistrzostw |  |  |
| **15.10** | 100m K | wzwyż K i M | dysk K | kula M |
| **15.35** | 100m M |   |   |   |
| **15.55** | 600m Dz 2010 i mł. |   |  |  |
| **16.05** | 600m Ch 2010 i mł. |   |   |   |
| **16.15** | 400m K |  |   |   |
| **16.25** | 400m M |   | dysk M | kula K |
| **16.35** | 600m Mł 2006/07 |  w dal K i M |  |   |
| **16.40** | 600m Dz 2008/09. |   |   |   |
| **16.55** | 600m Ch 2008/09. |   |   |   |
| **17.05** | 200m K |  | oszczep K i M |  |
| **17.30** | 200m M |  |  |  |
| **17.50** | 1000m K |  |  |  |
| **18.00** | 1000m M |  |  |  |
| **18.10** | Sztafeta K |  |  |  |
| **18.15** | Sztafeta M  |  |  |  |
| **18.20** | chód K i M |  |  |  |

**UWAGA!**

- Zbiórka zawodników na bramce: przed konkurencjami 15 min

- Zawodnicy po sprawdzeniu wyprowadzani są na miejsce startu przez sędziego

- Wszystkie biegi odbędą się w seriach na czas