**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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

**PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO   
MISTRZ. WOJ. PODKARPACKIEGO**

**PRZEMYŚL 19.06.2021**

**15.30 Młot K/6/+M/4/**

**16.30 110mppł M/1s/ Wzwyż K /9/ Kula K /14/**

**16.45 100mppł K/2s/ Dysk M /6/**

**16.55 100m M /4s/**

**17.10 100m K/4s/ Wzwyż M /7/**

**17.25 400m K /3s/**

**17.40 400m M /3s/**

**17.55 100m F M Kula M /8/ Dysk K/13/**

**18.10 400mppł K/2s/ Trójskok K /5/+M/3/**

**18.20 400mppł M/1s/**

**18.30 800m K/1s/**

**18.35 800m M /1s/**

**18.50 200m K /4s/ W dal K /7/**

**19.05 200m M /2s/ Oszczep K/9/ +M/5/**

**19.15 1500m K/1s/**

**19.20 1500m M/1s/**

**19.35 2000m prz. K/1s/ W dal M /9/**

**19.45 2000m prz. M/1s/**

**19.55 1500m prz. K /1s/**

**20.05 600m K /1s/**

**20.20 sztafeta 4x100m K /1s/**

**20.25 sztafeta 4x100m M /1s/**