**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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

**3. MITYNG KWALIFIKACYJNY POZLA**

 



**PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **13.30** |  |  |  | młot K + M |
| **14.00** |  | wzwyż M |  |  |
| **14.15** | 80mppł K |  |  |  |
| **14.30** |  |  | kula K |  |
| **14.35** | 110mppł M |  |  |  |
| **14.45** | 100m K |  |  | dysk M |
| **14.55** |  | wzwyż K |  |  |
| **15.05** | 100m M |  |  |  |
| **15.20** | 600m K |  |  |  |
| **15.30** | 600m M | w dal M |  |  |
| **15.45** | 300mppł K |  | kula M | dysk K |
| **15.55** | 300mppł M |  |  |  |
| **16.05** | 300m K | w dal K |  |  |
| **16.20** | 300m M |  |  |  |
| **16.30** | 1000m K |  |  |  |
| **16.35** | 1000m M |  |  |  |
| **16.45** | 200m K |  | oszczep K + M |  |
| **17.00** | 200m M |  |  |  |
| **17.15** | 400m K | wieloskok K + M |  |  |
| **17.25** | 400m M |  |  |  |
| **17.35** | 1000m K |  |  |  |