**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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

**MISTRZOSTWA WOJ. PODKARPACKIEGO W WIELOBOJACH UKIERUNKOWANYCH**





**PROGRAM MINUTOWY  
02.10.2021 STALOWA WOLA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12.00** |  |  | młot K i M |
| **13.00** | 100m ppł K | w dal K i M |  |
| **13.10** | 80m ppł K |  | kula K |
| **13.20** | 600m K |  |  |
| **13.35** | 600m M |  |  |
| **13.45** | 100m K |  | kula M |
| **13.55** | 100m M | wzwyż K i M |  |
| **14.15** | 300m ppł K |  |  |
| **14.20** | 300m ppł M |  |  |
| **14.25** |  |  | dysk K i M |
| **14.30** | 300m K |  |  |
| **14.45** | 300m M |  |  |
| **14.50** |  |  | oszczep K i M |
| **15.00** | 200m K |  |  |
| **15.15** | 200m M |  |  |

**W konkurencjach: w dal, młot, kula, oszczep i dysk – 4 próby**