**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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

**I MITYNG KWALIFIKACYJNY POZLA**

**TRZCINICA  
ELIMINACJE SZTAFET DO OOM**





**PROJEKT   
PROGRAMU MINUTOWEGO  
14.05.2022 TRZCINICA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godz.** | **Konkurencja** | **Konkurencja** | **Konkurencja** | **Konkurencja** | **Konkurencja** |
| **13.30** |  |  |  | **Młot K+M (U16,18,20)** (2+1+2) (3+0+1) |  |
| **14.20** | 4x100m U18 M |  |  |  |  |
| **14.30** | 110m ppł- M 1s |  | **Wieloskok K+M  (8+1) U16** |  | **KULA K (U16,18)**  (3kg – 9+5) |
| **14.40** | 100m ppł- K U18 1s |  |  |  |  |
| **14.50** | 80m ppł- K 1s | **Wzwyż K (6)** |  |  |  |
| **15.00** | 100m –K 5s |  |  |  |  |
| **15.20** | 100m –M 3s |  |  | **DYSK K**  (5+4+1) |  |
| **15.40** | 800m K 2s |  | **3-skok K+M**  **(2+2)** |  | **KULA M (U16,18,20)**  (5kg 2+5) (6kg 1) |
| **15.50** | 800m M 1s |  |  |  |  |
| **16.10** | 200m K 6s | **Wzwyż M (13)** |  |  |  |
| **16.20** |  |  | **Skok w dal- K (14)** |  |  |
| **16.30** | 200m –M 4s |  |  | **DYSK M**  (2+4+1+1) |  |
| **16.45** | 1500m K 1s |  |  |  |  |
| **16.55** | 1500m – M 1s |  |  |  |  |
| **17.20** | 400m ppł K 1s |  |  |  | **OSZCZEP K+M**  **(**2+1) (1+1) |
| **17.25** | 400m ppł M 1s |  | **Skok w dal- M(9)** |  |  |
| **17.35** | 400m K 4s |  |  |  |  |
| **17.50** | 400m M 3s |  |  |  |  |

* ***Obowiązek stawienia się na „bramce” 15 min przed startem w konkurencjach biegowych   
  i 20 w konkurencjach technicznych.***