**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**email:[**biuro@pozla.pl**](mailto:biuro@pozla.pl)**,** strona internetowa:[**www.pozla.pl**](http://www.pozla.pl)

**MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA  
PODKARPACKIEGO – U16**





**RAMOWY PROGRAM MINUTOWY – PRZEMYŚL- 21.05.2022**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godz.** | **Konkurencja** | **Konkurencja** | **Konkurencja** | **Konkurencja** | **Konkurencja** |
| **13.40** |  |  |  | **Młot K+M** (6+6) |  |
| **14.40** | 4x100m M U18 | **Wzwyż K (9)** | **Wieloskok K U16 (6)** |  |  |
| **14.50** | 4x400m K U18 |  |  |  |  |
| **15.00** | 110m ppł M -1s |  |  | **DYSK K (12)** | **KULA M (8)** |
| **15.10** | 100m ppł K U18 -1s |  |  |  |  |
| **15.15** | 80m ppł- K 1s |  |  |  |  |
| **15.25** | 100mK U16 -4s |  | **3-skok K+M (3+2)** |  |  |
| **15.40** | 100m K - 2s |  |  |  |  |
| **15.50** | 100m M U16 - 3s | **Wzwyż M (9)** |  |  |  |
| **16.00** | 100m M - 2s |  |  |  |  |
| **16.10** | 600m K U16 -2s |  |  |  | **KULA K (14)** |
| **16.20** | 600m M U16 -1s |  | **Skok w dal- K (13)** | **DYSK M (9)** |  |
| **16.25** | 1000m K U16 – 1s |  |  |  |  |
| **16.30** | 1000m M U16 – 1s |  |  |  |  |
| **16.40** | 100m K Finał- OPEN |  |  |  |  |
| **16.50** | 100m M Finał- OPEN |  |  |  |  |
| **17.00** | 300mppł K |  |  |  |  |
| **17.05** | 300mppł M |  |  |  |  |
| **17.10** | 300m K U16 – 7s |  |  |  |  |
| **17.30** | 300m M U16 – 3s |  | **Skok w dal – M (13)** |  | **OSZCZEP K+M** (6+2) |
| **17.45** | 800m K- 1s |  |  |  |  |
| **17.50** | 800m M - 1s |  |  |  |  |
| **18.00** | 400m K - 4s |  |  |  |  |
| **18.15** | 400m M - 3s |  |  |  |  |
| **18.30** | 4x100m K U16 |  |  |  |  |
| **18.35** | 4x100m M U16 |  |  |  |  |

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