**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 – U20**





**PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO**

**28.05.2022 STALOWA WOLA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14.00** | 4x400m K (el. U-18) |  | młot K+M (5+5) |
| **14.50** | 4x100m M (el. U-18) |  |  |
| **15.00** | 100m ppł. K | trójskok K+M (2+2) |  |
| **15.10** | 110m ppł. M |  | dysk K+M (8+7) |
| **15.20** | 100m K |  |  |
| **15.40** | 100m M | w dal K (13) |  |
| **16.00** | 400m ppł. K |  |  |
| **16.10** | 400m ppł. M |  |  |
| **16.20** | 400m K |  |  |
| **16.30** | 400m M |  |  |
| **16.45** | 2000m prz. M | w dal M (10) | kula K+M (11+8) |
| **17.00** | 2000m prz. K |  |  |
| **17.10** | 1500m prz. K |  |  |
| **17.20** | 200m K |  |  |
| **17.35** | 200m M |  |  |
| **17.45** | 800m K | wzwyż K+M (7+8) |  |
| **17.50** | 800m M |  |  |
| **18.00** | 1500m K |  |  |
| **18.15** | 4x100m K |  | oszczep K+M (4+4) |
| **18.20** | 4x100m M |  |  |
| **18.30** | 3000m Chód K + M |  |  |
| **18.30** | 5000m Chód K + M |  |  |
| **18.30** | 10000m Chód K + M |  |  |

**UWAGA!**

- Zbiórka zawodników na bramce: przed konkurencjami biegowymi 15 min technicznymi 20 min  
- Zawodnicy po sprawdzeniu wyprowadzani są na miejsce startu przez sędziego  
- Wszystkie biegi odbędą się w seriach na czas  
- Szatnie służą jako przebieralnie, organizator nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione rzeczy