**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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

 **III MITYNG
KWALIFIKACYJNY POZLA**

 



 **PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **14.00** | 80m ppł K | wieloskok K i M |  | kula K i M |
| **14.10** | 110m ppł M |  |  |  |
| **14.25** | 100m K |  |  |  |
| **14.35** | 100m M |  |  |  |
| **14.50** | 600m K |  |  |  |
| **15.00** | 600m M | w dal K U18 i starsze  |  | dysk K i M |
| **15.15** | 300m ppł K |  |  |  |
| **15.25** | 300m ppł M |  |  |  |
| **15.30** |  |  | wzwyż K i M |  |
| **15.35** | 300m K |  |  |  |
| **15.50** |  | w dal K U16 i młodsze | w dal M |  |
| **15.55** | 300m M |  |  |  |
| **16.00** |  |  |  | oszczep K i M |
| **16.15** | 1000m K |  |  |  |
| **16.25** | 1000m M |  |  |  |
| **16.40** | 4 x100m K |  |  |  |
| **16.45** | 4x100m M |  |  |  |

**Bramka:**

- 15min konkurencje biegowe

- 20min konkurencje techniczne

- bramka usytuowana będzie przy bramie głównej stadionu