**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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

**OGÓLNOPOLSKI MITYNG   
KKL STAL STALOWA WOLA**





**PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO**

**27.06.2022 STALOWA WOLA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **14.30** |  |  |  | młot M |
| **15.15** |  |  |  | młot K |
| **16.10** | 100m dziew U12 i mł | w dal M | wzwyż K | kula K |
| **16.15** | 100m chłop U12 i mł |  |  |  |
| **16.25** | 100m K |  |  | dysk M |
| **16.55** | 100m M |  |  |  |
| **17.15** | 600m K U16 |  | wzwyż M | dysk K |
| **17.25** | 600m M U16 |  |  | kula M |
| **17.35** | 400m K | w dal K |  |  |
| **17.45** | 400m M |  |  |  |
| **17.55** | 300m K U16 (2007 i mł) |  |  | oszczep K i M |
| **18.10** | 300m M U16 (2007 i mł) |  |  |  |
| **18.25** | 300m K U13 (2011 i mł) |  |  |  |
| **18.40** | 300m M U13 (2011 i mł) |  |  |  |
| **18.50** | 1000m K |  |  |  |
| **19.00** | 1000m M |  |  |  |
| **19.10** | 4x100m K |  |  |  |
| **19.15** | 4x100m M |  |  |  |
| **19.20** | 2000m Chód K |  |  |  |
| **19.20** | 5000m Chód 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

- Dekoracje za miejsca I-III odbędą się 15 min po zakończeniu konkurencji   
- Szatnie służą jako przebieralnie, organizator nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione rzeczy