**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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

**MISTRZOSTWA WOJ. PODKARPACKIEGO W WIELOBOJACH SPECJALNYCH**





**PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO  
01.10.2021 STALOWA WOLA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12.00** |  |  | młot K i M |
| **13.00** | 80m ppł K | wzwyż K i M | dysk K i M |
| **13.05** | 100m ppł K |  |  |
| **13.15** | 110 m ppł M |  |  |
| **13.25** | 100m K |  |  |
| **13.40** | 100m M |  |  |
| **13.50** | 600m K | w dal K i M | kula K |
| **14.00** | 600m M |  |  |
| **14.10** | 300m ppł K |  |  |
| **14.20** | 300m ppł M |  |  |
| **14.25** | 200m K |  | kula M |
| **14.40** | 200m M |  |  |
| **14.50** | 300m K |  |  |
| **15.00** | 300m M |  | oszczep K i M |
| **15.30** | dekoracje | | |

**W konkurencjach: w dal, młot, kula, oszczep i dysk – 4 próby**