**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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

**4 MITYNG   
KWALIFIKACYJNY POZLA**





**PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **13.00** |  |  |  | młot K i M (5+3) |
| **14.00** | 80m ppł K | wieloskok K (5) |  | kula K (8) |
| **14.05** | 110m ppł M |  |  |  |
| **14.15** | 100m K |  |  | dysk M (5) |
| **14.35** | 100m M | w dal K (10) |  |  |
| **14.50** | 600m K |  | wzwyż M (6) |  |
| **14.55** | 600m M |  |  |  |
| **15.05** | 300m ppł K |  |  | kula M (6) |
| **15.15** | 300m ppł M |  |  | dysk K (6) |
| **15.25** | 200m K |  |  |  |
| **15.35** | 200m M |  | wzwyż K (5) |  |
| **15.45** | 1000m K | w dal M (9) |  |  |
| **15.50** | 1000m M |  |  |  |
| **16.00** | 300m K |  |  | oszczep K i M (2+3) |
| **16.10** | 300m M |  |  |  |
| **16.20** | 1000m prz. K |  |  |  |
| **16.30** | 1000m prz. M |  |  |  |
| **16.40** | 4 x100m K |  |  |  |

**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