

**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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



**LETNIE MISTRZOSTWA
GRUP NABOROWYCH PROGRAMU
LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO!**

**PROGRAM MINUTOWY ZAWODÓW
18.09.2022 PRZEMYŚL**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **14.00** | 80m ppł K | w dal M (U14 i U12) | p. palantowa K i M | kula K i M |
| **14.15** | 100m K |   |   |   |
| **14.30** | 100m M |   |   |   |
| **14.45** | 60m M |   |   |   |
| **14.55** | 60m K | w dal K (U14) |   |   |
| **15.00** |   |   |   |   |
| **15.10** | 600m K |   | wzwyż M |   |
| **15.20** | 600m M |   |   | dysk K i M |
| **15.35** | 300m K |   |   |   |
| **15.55** |   |   | wzwyż K |   |
| **16.05** | 300m M |   |   |   |
| **16.20** | 1000m K | w dal K (U12) |   |   |
| **16.30** | 1000m M |   |   |   |
| **16.45** | 4x200m MIX |   |   |   |

***Obowiązek stawienia się na „bramce” 15 min przed startem w konkurencjach biegowych
i 20 w konkurencjach technicznych.***

