**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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

**65. OTWARTE   
MISTRZOSTWA STALOWEJ WOLI**





**PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO**

**07.05.2023 STALOWA WOLA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **14.00** | młot K (10) |  |  |  |
| **14.45** | młot M (13) |  |  |  |
| **15.30** | Otwarcie Mistrzostw | | | |
| **15.50** | 100m Dz. dzieci (2012 i młodsi) |  |  | kula K |
| **15.55** | 100m Ch. dzieci (2012 i młodsi) | **wzwyż K** |  |  |
| **16.00** | **100m K** serie na czas | w dal M | **dysk M** |  |
| **16.30** | **100m M** serie na czas |  |  |  |
| **16.45** | 600m K U-16 (2008-2009) |  |  |  |
| **16.55** | 600m M U-16 (2008-2009) |  |  |  |
| **17.05** | **600m K** |  | dysk K (13) |  |
| **17.10** | **600m M** |  |  |  |
| **17.20** | 100mppł K |  |  |  |
| **17.25** | 110mppł M ` | w dal K |  |  |
| **17.30** |  | wzwyż M |  | kula M |
| **17.35** | 300m Dz. U-12 (2012 i młodsi) |  |  |  |
| **17.45** | 300m Ch. U-12 (2012 i młodsi) |  |  |  |
| **17.55** | 300m Dz. U-14 (2010-2011) |  |  |  |
| **18.10** | 300m Ch. U-14 (2010-2011) |  |  |  |
| **18.20** | 300m K U-16 (2008-2009) |  |  |  |
| **18.35** | 300m M U-16 (2008-2009) |  | oszczep K+M |  |
| **18.40** | 300m K |  |  |  |
| **18.50** | 300m M |  |  |  |
| **18.55** | 1000m K |  |  |  |
| **19.05** | 2000m M |  |  |  |
| **19.15** | **Sztafeta szwedzka K** |  |  |  |
| **19.20** | **Sztafeta szwedzka M** |  |  |  |
| **19.25** | Chód K + M |  |  |  |

**UWAGA!**

- Zbiórka zawodników na bramce: przed konkurencjami 15 min

- W konkurencji 100m ze startu wspólnego dzieci startują z karteczkami, które należy pobrać w biurze zawodów

- 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.