**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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

**I OTWARTE MISTRZOSTWA   
POWIATU JASIELSKIEGO   
TRZCINICA**





**PROJEKT   
PROGRAMU MINUTOWEGO  
20.05.2023 TRZCINICA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14.00** |  |  |  | młot K i M |  |
| **15:00** | **CEREMONIA OTWARCIA** | | | | |
| **15:15** | 110m ppł M | trójskok K i M |  | kula K | dysk M |
| **15:30** | 100m ppł K |  | wzwyż M |  |  |
| **15:40** | 80m ppł K |  |  |  |  |
| **15:55** | 100m K |  |  |  |  |
| **16.05** |  | wieloskok K i M |  |  |  |
| **16:20** | 100m M |  |  |  |  |
| **16:30** |  |  |  | kula M | dysk K |
| **16:40** | 800m K |  |  |  |  |
| **16:55** | 800m M |  |  |  |  |
| **17:00** |  | w dal M | wzwyż K |  |  |
| **17:10** | 200m K |  |  |  |  |
| **17:30** | 200m M |  |  |  |  |
| **17:45** | 1500m K |  |  | oszczep K i M |  |
| **17:55** | 1500m M | w dal K |  |  |  |
| **18:10** | 400m K |  |  |  |  |
| **18:20** | 400m M |  |  |  |  |

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