**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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

**MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA  
PODKARPACKIEGO – U16**





**PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO**

**27.05.2023 STALOWA WOLA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13.30** |  |  |  | młot K+M |  |
| **15.00** | 80m ppł K U16 | trójskok +  wieloskok K |  | dysk M | kula K |
| **15.10** | 100m ppł K |  |  |  |  |
| **15.20** | 110m ppł M |  |  |  |  |
| **15.30** | 100m K |  |  |  |  |
| **15.45** | 100m M |  |  |  |  |
| **15.55** | 600m K U16 | trójskok +  wieloskok M |  |  |  |
| **16.05** | 600m M U16 |  | wzwyż K |  |  |
| **16.15** | 300m ppł K U16 |  |  |  |  |
| **16.25** | 300m ppł M U16 |  |  |  |  |
| **16.35** | 200m K | w dal K |  | dysk K | kula M |
| **16.45** | 200m M |  |  |  |  |
| **16.55** | 300m K U16 |  |  |  |  |
| **17.15** | 300m M U16 |  |  |  |  |
| **17.25** | 1000m K U16 |  | wzwyż M |  |  |
| **17.30** | 1000m M U16 |  |  |  |  |
| **17.35** | 400m K |  |  |  |  |
| **17.40** | 400m M |  |  |  |  |
| **17.45** | 800m K |  |  |  |  |
| **17.50** | 800m M |  |  |  |  |
| **17.55** | 2000m M prz. |  |  |  |  |
| **18.05** | 1500m K prz. |  |  | oszczep K+M |  |
| **18.15** | 4x100m K | w dal M |  |  |  |
| **18.25** | 4x100m M |  |  |  |  |
| **18.30** | chód 3 i 5 K |  |  |  |  |
| **19.00** | chód 5 i 10 M |  |  |  |  |

**UWAGA!**

- Zbiórka zawodników na bramce: przed konkurencjami 15 min w konkurencjach

biegowych i 20 min w konkurencjach technicznych.

- W ramach mityngu, w konkurencjach technicznych poza skokiem wzwyż zawodnicy

mają po 4 próby.

- 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.