

77. PZLA
MISTRZOSTWA POLSKI U20

LUBLIN, 18-20.07.2023

Dzień 1 (Wtorek, 18.07.2023)

Godzina	Biegi	Skok w dal		Skoki wysokie		Pchnięcie kulą	Rzuty długie	Godzina
11:00		Skok w dal K gr. A	Skok w dal K gr. B					11:00
11:05							Rzut oszczepem K gr. A	11:05
11:40						Pchnięcie kulą K gr. A		11:40
12:10		Skok w dal M gr. A	Skok w dal M gr. B					12:10
12:15							Rzut oszczepem K gr. B	12:15
12:20							Rzut oszczepem M gr. A	12:20
12:35						Pchnięcie kulą K gr. B		12:35
13:30						Pchnięcie kulą M gr. A		13:30
12:45	400p K el							12:45
14:00				Skok wzwyż K gr. A	Skok wzwyż gr. B			14:00
13:15	400p M el							13:15
14:25						Pchnięcie kulą M gr. B		14:25
14:30							Rzut oszczepem M gr. B	14:30
16:00	Uroczyste otwarcie							16:00
16:25	100 K el							16:25
16:30						Pchnięcie kulą K F		16:30
16:35							Rzut młotem K gr. A	16:35
16:45		Skok w dal K F						16:45
16:50	400 K el							16:50
16:55				Skok o tyczce K gr. A	Skok o tyczce K gr. B			16:55
17:10	400 M el							17:10
17:35	100 K FB							17:35
17:45	100 K FA							17:45
17:55	100 M el							17:55
18:10							Rzut młotem K gr. B	18:10
18:20						Pchnięcie kulą M F		18:20
18:30	800 K el							18:30
18:50	800 M el							18:50
18:55		Skok w dal M F						18:55
19:15	100 M FB							19:15
19:25	100 M FA							19:25
19:40	3000 K							19:40
19:55	3000 M							19:55



77. PZLA
MISTRZOSTWA POLSKI U20

LUBLIN, 18-20.07.2023

Dzień 2 (Środa, 19.07.2023)

Godzina	Biegi	Trójskok		Skok wzwyż		Skok o tyczce		Rzuty długie	Godzina
09:00	10 000ch M								09:00
10:00		Trójskok K gr. A	Trójskok K gr. B						10:00
10:05				Skok wzwyż M gr. A	Skok wzwyż M gr. B			Rzut dyskiem K gr. A	10:05
10:10	10 000ch K								10:10
11:00		Trójskok M gr. A	Trójskok M gr. B					Rzut dyskiem K gr. B	11:10
11:20	200 K el								11:20
11:45	200 M el								11:45
12:40						Skok o tyczce M gr. A	Skok o tyczce M gr. B	Rzut młotem M gr. A	12:40
13:50								Rzut młotem M gr. B	13:50
14:20				Skok wzwyż K F					14:20
15:00								Rzut oszczepem K F	15:00
15:40	400p K FB								15:40
15:50	400p K FA								15:50
16:00	400p M FB								16:00
16:10	400p M FA								16:10
16:30						Skok o tyczce K F			16:30
16:35	800 K F								16:35
16:40								Rzut oszczepem M F	16:40
16:50	800 M F								16:50
17:10	400 K FB								17:10
17:20	400 M FB								17:20
17:30	400 K FA								17:30
17:40	400 M FA								17:40
18:00	4x100 K								18:00
18:10								Rzut młotem K F	18:10
18:20	4x100 M								18:20
18:55	2000p K								18:55
19:10	2000p M								19:10



77. PZLA
MISTRZOSTWA POLSKI U20

LUBLIN, 18-20.07.2023

Dzień 3 (Czwartek, 20.07.2023)									
Godzina	Biegi	Trójskok		Skok wzwyż		Skok o tyczce		Rzuty długie	Godzina
10:50								Rzut dyskiem K F	10:50
10:55				Skok wzwyż M F					10:55
11:45		Trójskok K F							11:45
12:15	110p M el								12:15
12:20								Rzut dyskiem M F	12:20
12:35	200 K FB								12:35
12:45	200 K FA								12:45
12:55	200 M FB								12:55
13:05	200 M FA								13:05
13:25	100p K FB								13:25
13:35	100p K FA								13:35
13:40		Trójskok M F							13:40
13:45						Skok o tyczce M F			13:45
14:00	110p M el								14:00
14:15								Rzut młotem M F	14:15
14:35	1500 K								14:35
14:50	1500 M								14:50
15:10	110p M FB								15:10
15:20	110p M FA								15:20
15:40	4x400 K								15:40
15:55	4x400 M								15:55

