**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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

**OTWARTE MISTRZOSTWA SANOKA**

**W LEKKIEJ ATLETYCE**

 



**PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO
SANOK, 24.06.2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **14.00** | 110m ppł M | wieloskok K i M | trójskok K i M | kula K i M |
| **14.10** | 80m ppł K |   |   |   |
| **14.20** | 100m K |   | wzwyż K i M U14 |   |
| **14.30** | 100m K U14 |   |   |   |
| **14.45** | 100m M |   |   |   |
| **14.55** | 400m K |   |   |   |
| **15.00** | 400m M |   |   |   |
| **15.15** | 1000m K |   | wzwyż K |   |
| **15.25** | 1000m M |   |   | dysk K i M |
| **15.40** | 200m K | w dal M | w dal K |   |
| **16.00** | 200m M |   |   |   |
| **16.15** | 300m K |   | wzwyż M |   |
| **16.25** | 300m M U14 + U16 |   |   |   |
| **16.40** | 800m M |   |   | oszczep K i M |
| **16.55** | 400m ppł K |   |   |   |
| **17.05** | 300m ppł K |   |   |   |

**Bramka:**

- 15min konkurencje biegowe

- 20min konkurencje techniczne

- bramka usytuowana będzie przy bramie głównej stadionu