**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

email:[**biuro@pozla.pl**](mailto: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