**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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

**PROJEKT PROGRAMU MINUTOWYEGO  
PRZEMYŚL, 30.09.2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **13.00** | 80m ppł K U14 | w dal K U12 + M U12 | wzwyż K + M - dwubój | dysk K + M - dwubój |
| **13.07** | 80m ppł K U16 |  |  |  |
| **13.15** | 100m ppł M U14 |  |  |  |
| **13.25** | 110m ppł M U16 + U20 |  |  |  |
| **13.35** | 100m K U14 |  |  |  |
| **13.55** | 100m K U16 + U20 |  |  |  |
| **14.10** | 100m M U14 |  |  | dysk K + M - U14 |
| **14.15** |  | w dal K U14 |  |  |
| **14.20** | 100m M U16 + U20 |  |  |  |
| **14.35** | 60m K U12 |  |  |  |
| **14.45** |  |  | wzwyż K + M - U14 |  |
| **14.55** | 60m M U12 |  |  |  |
| **15.05** | 300m ppł K U16 |  |  |  |
| **15.15** | 300m ppł M U16 + U20 |  |  |  |
| **15.25** | 300m K U16 |  |  | kula K + M - dwubój |
| **15.35** | 300m K U20 |  |  |  |
| **15.40** | 300m M U16 + U20 |  |  |  |
| **15.50** | 300m K U14 |  |  |  |
| **16.05** | 300m M U14 |  |  |  |
| **16.15** |  |  | w dal K i M - dwubój |  |
| **16.20** | 200m K U12 |  |  |  |
| **16.35** | 200m K U16 + U20 | w dal M U14 |  | kula K + M - U14 |
| **16.45** | 200m M U12 |  |  |  |
| **16.55** | 200m M U16 + U20 |  |  |  |
| **17.10** | 600m K U12 |  |  |  |
| **17.15** | 600m K U14 |  |  |  |
| **17.20** | 600m K U16 |  |  |  |
| **17.25** | 600m K U20 |  |  |  |
| **17.30** | 600m M U12 |  |  |  |
| **17.35** | 600m M U14 |  |  | oszczep K + M - dwubój |
| **17.40** | 600m M U16 + U20 |  |  |  |
| **17.50** | 1000m K U14 |  |  |  |
| **18.00** | 1000m M U14 |  |  |  |
| **18.15** | 4x200 MIX |  |  |  |

- Zbiórka na bramce: **15min biegi, 20min konkurencje techniczne**

- Konkurencje techniczne – DWUBÓJ: **3 próby każdy z zawodników**

- Konkurencje techniczne – ZAWODY LDK: **3 próby każdy + 1 próba wąski finał**

- Sztafeta 4x200m MIX kolejność biegnących: **M – K – M – K**

- szatnie służą jako przebieralnie, organizator nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione   
 rzeczy