

PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

email: biuro@pozla.pl, strona internetowa: www.pozla.pl



MISTRZOSTWA WOJ. PODKARPACKIEGO U14 i U12



PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO

14.00	80m ppł K U14	w dal M U14	wzwyż K i M U14	dysk K i M U14
14.10	60m K U12			
14.20	60m M U12			
14.35	100m K U14			
15.10	100m M U14			
15.25	600m K U12	w dal K U14		kula K i M U14
15.30	600m M U12			
15.35	600m K U14		w dal M U12	
15.45	600m M U14			
15.55	60m K U12 - FINAŁ			
16.00	60m M U12 - FINAŁ			
16.10	100m K U14 - FINAŁ			
16.15	100m M U14 - FINAŁ			
16.25	200m K U12			
16.40	200m M U12			p. palantowa K i M
16.45			w dal K U12	
16.55	300m K U14			
17.20	300m M U14			
17.30	1000m K U14			
17.40	1000m M U14			
17.55	4x200m MIX			

Zawody zostaną dofinansowane ze środków dotacji Województwa Podkarpackiego
oraz ze środków sponsorskich Firmy ORLEN



UWAGA!

- Zbiórka zawodników na bramce:
przed konkurencjami biegowymi 15 min, technicznymi 20 min
- Dekoracje odbędą się 10 min po zakończeniu konkurencji
- Zawodnicy po sprawdzeniu wyprowadzani są na miejsce startu przez sędziego
- Szatnie służą jako przebieralnie, organizator nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione rzeczy
- Piłka palantowa: każdy zawodnik ma prawo do 3 rzutów