

PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

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



MITYNG KWALIFIKACYJNY POZLA



PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO

15.00	4x100m K		wzwyż K i M	dysk M
15.07	4x100m M			
15.15	60m K U12	w dal K		
15.25	60m M U12			
15.35	300m ppt K			
15.42	400m ppt K			
15.50	110m ppt M			
16.00	100m ppt K		w dal (strefa) K i M	dysk K
16.10	80m ppt K			
16.20	100m M			
16.40	100m K	w dal M		
17.10	800m K			kula K i M
17.15	800m M			
17.30	100m M - FINAŁ			
17.40	200m M			
17.45		trójskok K	oszczep K i M	
17.55	200m K			
18.20	400m K			
18.30	400m M			

UWAGA!

- Zbiórka zawodników na bramce:
przed konkurencjami biegowymi 15 min, technicznymi 20 min
- Zawodnicy po sprawdzeniu wyprowadzani są na miejsce startu przez sędziego
- Szatnie służą jako przebieralnie, organizator nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione rzeczy