

**Projekt Programu minutowego Mityngu Kwalifikacyjnego U18 i U20 POMOZLA Gdańsk 23.05.2026**

	<b>Biegi</b>	<b>Skoki</b>	<b>rzuty</b>
11:00	chód 500m K+M	w dal K U20+U18 (9)skocznia A / w dal K U16 (18) skocznia	młot K+M (3)
11:30			oszczep K (6)
11:40	400m ppł K		
11:47	400m ppł M		
11:55	400m M		
12:10	400m K	w dal U20+U18 M (12)	
12:15			oszczep M(9)
12:35	800m		
12:40	800m		
12:50	110ppł		
13:05	100ppł	Tyczka K+M	dysk M (11)/ kula K(10)
13:20	100m M	w dal M U16(7)	
13:40	100m K		
13:50			
14:20	100m ppł F		dysk K (5)/Kula M (7)
14:30	100m M F	trójskok K+M (8)	
14:35	100m K F		
14:45	3000m K		
15:05	200m M		
15:25	200m K		
15:40		Wzwyż K+M	
16:00	1500m K		
16:10	1500m M		
16:25	4x100m		

wysokości Tyczka konkurs: od 2:00/2:20/2:40 dalej co 10cm

skok wzwyż M – 141 i dalej do 201 cm co 5 cm, dalej co 3cm

K – 126m i dalej co 5 cm do 171cm, 175cm, 179cm, 182cm, i dalej co 3 cm

**Finały w konkurencjach technicznych (oprócz wzwyż) w kategorii U18, U20, senior !!! U16 i młodsi – 3próby!!!  
Finały 100m KiM 110mppł, 100mpł K tylko dla U18, U20**

Potwierdzenie obecności w konkurencjach biegowych MINIMUM 60 min wcześniej na **bramce startowej** , w konkurencjach technicznych 20 min. u sędziego konkurencji. Brak zgłoszenia na bramce / zbiórce będzie skutkować niedopuszczeniem do startu.

**UWAGA:** na płycie stadionu przebywają tylko zawodnicy aktualnie startujący w konkurencjach !!!

Zarząd Pomorskiego OZLA apeluje do wszystkich uczestników zawodów o utrzymanie właściwego porządku na obiekcie w czasie trwania imprezy. Na płycie stadionu mogą przebywać jedynie sędziowie, służba techniczna oraz oficjalni przedstawiciele organizatora.

Program zawodów może ulec zmianie po weryfikacji startujących o czym decyduje S.G.Maciej Jakubowski i Delegat POMOZLA Eugeniusz Markowicz