

PROGRAM MINUTOWY PZLA MISTRZOSTW POLSKI U16 i MISTRZOSTW MAŁOPOLSKI MŁODZIKÓW

Godzina	Biegi	W dal	Wieloskok	Wzwyż	Wzwyż	Kula	Dysk	Oszczep	
10:00	80m ppl K 5-bój 1	W dal K + PK	W dal M + PK			Kula K + PK		Oszczep M + PK	
10:05	80m ppl K 5-bój 2								
10:10	80m ppl K 5-bój 3								
10:15	80m ppl K 5-bój 4								
10:20	80m ppl K								
10:25	80m ppl K								
10:40	110m ppl M 5-bój 1								
10:45	110m ppl M 5-bój 2								
10:50	110m ppl M 5-bój 3			Wzwyż K 5-bój gr. A	Wzwyż K 5-bój gr. B				
10:55	110m ppl M 5-bój 4								
11:00	Otwarcie Mistrzostw Polski								
11:15	110m ppl M					Kula M + PK			
11:25	100m K el. 1								
11:30	100m K el. 2	W dal M 5-bój gr. A	W dal M 5-bój gr. B						
11:35	100m K el. 3								
11:40	100m K PK 1								
11:43	100m K PK 2							Oszczep K + PK	
11:46	100m K PK 3								
11:49	100m K PK 4								
11:52	100m M el								
11:55	100m M el								
12:00	100m M PK 1								
12:03	100m M PK 2								
12:06	100m M PK 3								
12:20	600m K								
12:25	600m M								
12:30	100m K final					Kula K 5-bój			
12:40	100m M final								
12:50	1000m K przeszkody								
13:00	400m K PK 1			Wzwyż M 5-bój gr. A	Wzwyż M 5-bój gr. B				
13:05	400m K PK 2						Dysk K/M + PK		
13:10	400m M PK								
13:15	1500m M PK								
13:30	300m ppl K								
13:40	300m ppl M								
13:50	1000m K								
14:00	1000m M	W dal K 5-bój gr. A	W dal K 5-bój gr. B	Wzwyż M + PK					
14:30	4*100m K					Kula M 5-bój			
14:45	4*100m M								
15:00	300m K 1								
15:10	300m K 2								
15:30	300m M 1			Wieloskok K/M + PK	Wzwyż K + PK				
15:40	300m M 2								
15:50	200m K PK 1								
15:55	200m K PK 2								
16:00	200m K PK 3								
16:05	200m K PK 4								
16:10	200m M PK 1								
16:15	200m M PK 2								
16:30	3000m MASTERS								
17:00	600m 5-bój K 1								
17:05	600m 5-bój K 2								
17:10	1000m 5-bój 1								
17:15	1000m 5-bój 2								
17:30	Zakończenie zawodów dekoracja zwycięzców								
<small>Ważenie sprzętu najpóźniej na godzinę przed rozpoczęciem konkurencji Wysokości w skoku wzwyż do ustalenia po konsultacji z trenerami godzinę przed startem konkurencji. Zbiórka na bramce: konkurencje biegowe 15minut przed startem, skok wzwyż 30 minut przed startem pozostałe konkurencje techniczne 20 minut przed startem</small>									