



40. PZLA
MISTRZOSTWA POLSKI U23
WŁOCŁAWEK 2023

PROGRAM MINUTOWY Dzień 1 (piątek, 1.07)

Godzina	Biegi	Trójskok	Skok wzwyż	Skok o tyczce	Pchnięcie kulą	Pchnięcie kulą	Rzuty długie	Dekoracje	Godzina
12:40									12:40
12:45									14:15
12:50		Trójskok K							12:50
13:30	100 K 1								13:30
13:36	100 K 2								13:36
13:42	100 K 3								13:42
13:48	100 K 4								13:48
14:00				Skok o tyczce K			Rzut młotem M		14:00
14:10								Trójskok K CD	14:10
14:20								Pchnięcie kulą K CD	14:20
14:25	400 K 1								14:25
14:30									14:30
14:32	400 K 2								14:32
14:35									14:35
14:39	400 K 3								14:39
14:40								Pchnięcie kulą M CD	14:40
14:55	100 K F	Trójskok M							14:55
15:10								400 K CD	15:10
15:15	400 M 1								15:15
15:20									
15:22	400 M 2								15:22
15:29	400 M 3								15:29
15:35							Rzut młotem K	100 K CD	15:35
15:48	100p K 1								15:48
15:56	100p K 2								15:56
16:00								400 M CD	16:00
16:05									16:05
16:12	110p M 1								16:12
16:20	110p M 2								16:20
16:25								Trójskok M CD	16:25
16:40								Rzut oszczepem M CD	16:40
16:48	100p K F								16:48
16:55								Skok o tyczce K CD	16:55
17:00									17:00
17:15	110p M F			Skok o tyczce M					17:15
17:25								100p K CD	17:25
17:33	100 M 1								17:33
17:39	100 M 2								17:39
17:45	100 M 3								17:45
17:51	100 M 4								17:51
17:53								110p M CD	17:53
18:00									18:00
18:05								Rzut oszczepem K CD	18:05
18:07	800 M 1								18:07
18:15	800 M 2								18:15
18:23	800 K 1								18:23
18:31	800 K 2								18:31
18:45	100 M F								18:45
18:50								800 M CD	18:50
18:55					Pchnięcie kulą K			800 K CD	18:55
19:00	3000p M							100 M CD	19:00
19:10									19:10
19:15	3000p K					Pchnięcie kulą M			19:15
19:30								3000p M CD	19:30
19:35								Rzut młotem M CD	19:35
19:40								Skok wzwyż M CD	19:40
19:45								3000p K CD	19:45



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



4FUEL



TVP SPORT



SUUNTO





40. PZLA
MISTRZOSTWA POLSKI U23
WŁOCŁAWEK 2023

PROGRAM MINUTOWY Dzień 2 (sobota, 2.07)

Godzina	Biegi	Skok w dal	Skok wzwyż	Skok o tyczce	Rzuty długie	Dekoracje	Godzina
10:30							10:30
10:40		Skok w dal K			Rzut dyskiem M		10:40
11:00							11:00
11:40							11:40
11:55			Skok wzwyż K			Skok w dal K CD	11:55
12:00							12:00
12:20							12:20
12:24	200 K 1	Skok w dal M					12:24
12:29	200 K 2						12:30
12:32						Rzut dyskiem M CD	12:32
12:34	200 K 3						12:36
12:39	200 K 4						
12:40					Rzut dyskiem K		12:40
12:45	200 M 1						12:45
12:48						Skok wzwyż K CD	12:48
12:50	200 M 2						12:51
12:55	200 M 3						12:57
13:00	200 M 4						13:00
13:02			Skok wzwyż M			200 K CD	13:00
13:11	400p K 1						13:10
13:18	400p K 2						13:18
13:30	400p M 1						13:30
13:33						200 M CD	13:33
13:38	400p M 2						13:38
13:40							13:40
13:45						Skok w dal M CD	13:45
13:50	1500 K						13:50
14:05	1500 M						14:05
14:12						Rzut dyskiem K CD	14:12
14:25							14:25
14:30					Rzut oszczepem K	1500 K CD	14:30
14:35						1500 M CD	14:35
15:00							15:00
15:08							15:08
15:16							15:16
15:24							15:24
15:37							15:37
15:51							15:51
15:55						Rzut młotem K CD	15:55
15:59	4x100 K 1				Rzut oszczepem M		15:59
	4x100 K 2						
	4x100 M 1						
	4x100 M 2						
17:00	4x400 K						17:00
	4x400 M						



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

