

77. PZLA Mistrzostwa Polski U20  
Lublin, 18-20.07.2023 r.

Projekt programu: Wersja 4.3 (na dzień 13.07.2023)

Dzień 1 (Wtorek, 18.07.2023)

Godzina	Biegi	Skok w dal	Skoki wysokie	Pchnięcie kulą	Rzuty długie	Dekoracje	Godzina
10:30				Pchnięcie kulą K gr. A			10:30
11:05		Skok w dal M gr. A			Rzut oszczepem K gr. A		11:05
11:20		Skok w dal M gr. B		Pchnięcie kulą K gr. B			11:20
12:00					Rzut oszczepem K gr. B		12:00
12:10				Pchnięcie kulą M gr. A			12:10
12:45	400p K 1						12:45
12:52	400p K 2						12:52
12:59	400p K 3						12:59
13:00							13:00
13:06	400p K 4			Pchnięcie kulą M gr. B	Rzut oszczepem M gr. A		13:06
13:20	400p M 1						13:20
13:26	400p M 2						13:26
13:32	400p M 3						13:32
14:00					Rzut oszczepem M gr. B		14:00

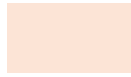
16:00 Uroczyste otwarcie 16:00

16:20		Skok w dal K F					16:20
16:35	100 K 1						16:35
16:41	100 K 2						16:41
16:47	100 K 3						16:47
16:53	100 K 4						16:53
17:05	400 K 1						17:05
17:11	400 K 2						17:11
17:18	400 K 3						17:18
17:25	400 K 4						17:25
17:33	400 M 1						17:33
17:39	400 M 2						17:39
17:45	400 M 3						17:45
17:51	400 M 4						17:51
17:55				Pchnięcie kulą K F			17:55
18:05	100 K FB						18:05
18:10	100 K FA						18:10
18:20	100 M 1						18:20
18:26	100 M 2						18:26
18:30		Skok w dal M F					18:30
18:32	100 M 3						18:32
18:38	100 M 4						18:38
18:55	800 K 1						18:55
19:01	800 K 2						19:01
19:07	800 K 3						19:07
19:20	800 M 1						19:20
19:26	800 M 2						19:26
19:32	800 M 3						19:32
19:35				Pchnięcie kulą M F			19:35
19:50	100 M FB						19:50
19:55	100 M FA						19:55
20:00						100 K CD	20:00
20:05						Skok w dal K CD	20:05
20:10						Pchnięcie kulą K CD	20:10
20:15	3000 K						20:15
20:20						Skok w dal M CD	20:20
20:25						100 M CD	20:25
20:30	3000 M 1						20:30
20:42						Pchnięcie kulą M CD	20:42
20:46	3000 M 1						20:46
20:55						3000 K CD	20:55
21:00						3000 M CD	21:00

Dzień 2 (Środa, 19.07.2023)

Godzina	Biegi	Trójskok	Skok wzwyż	Skok o tyczce	Rzuty długie	Dekoracje
08:00	10 000ch K					
09:10	10 000ch M					
10:00					Rzut dyskiem K gr. A	
11:00		Trójskok M gr. A			Rzut dyskiem K gr. B	
11:18	200 K 1					
11:24	200 K 2					
11:30	200 K 3					
11:36	200 K 4					
11:45	200 M 1					
11:51	200 M 2					
11:57	200 M 3					
12:00					Rzut dyskiem M gr. A	
12:03	200 M 4					
13:00					Rzut dyskiem M gr. B	
14:00						
14:30				Skok o tyczce K F		
15:45					Rzut młotem K F	10 000ch K CD
15:50						10 000ch M CD
16:00	400p K FB					
16:05	400p K FA					
16:20	400p M FB					
16:25	400p M FA					
16:30					Rzut oszczepem M F	Rzur młotem K CD
16:35	800 K F					400p K CD
16:40						400p M CD
16:50	800 M F					Skok o tyczce K CD
16:55						800 K CD
17:00			Skok wzwyż K F			800 M CD
17:05						
17:10	400 K FB					
17:15						
17:20	400 M FB					
17:25						
17:30	400 K FA					
17:40	400 M FA					
18:00	4x100 K 1					
18:05						
18:10	4x100 K 2				Rzut oszczepem K F	400 K CD
18:15						400 M CD
18:20	4x100 M					

18:30  
 18:45  
 18:55  
 19:00 2000p K  
 19:12 2000p M 1  
 19:20  
 19:25 2000p M 2  
 19:40  
 19:45  
 19:50



Rzut oszczepem M CD  
 4x100 K CD  
 4x100 M CD  
 Skok wzwyż K CD  
 Rzut oszczepem K CD  
 2000p K CD  
 2000p M CD

**Dzień 3 (Czwartek, 20.07.2023)**

Godzina	Bieg	Trójskok	Skok wzwyż	Skok o tyczce	Rzuty długie	Dekoracje
10:50					Rzut dyskiem K F	
10:55			Skok wzwyż M F			
11:45		Trójskok K F				
12:08	100p K 1					
12:15	100p K 2					
12:22	100p K 3					
12:20					Rzut dyskiem M F	
12:40	200 K FB					
12:46	200 M FB					
12:57	200 K FA					
13:05	200 M FA					
13:10						Rzut dyskiem K CD
13:15						Trójskok K CD
13:25	100p K FB					
13:35	100p K FA					
13:40		Trójskok M F				
13:45				Skok o tyczce M F		
14:00	110p M 1					
14:06	110p M 2					
14:12	110p M 3					
14:15						
14:18	110p M 4					
14:20						
14:35	1500 K 1					
14:45	1500 K 2					
14:55	1500 M 1					
15:05	1500 M 2					
15:15						
15:20	110p M FB					
15:25	110p M FA					
15:27						Skok wzwyż M CD
15:33						200 K CD
15:38						200 M CD
15:45	4x400 K					
15:50						Trójskok M CD
15:55	4x400 M 1					
16:00						1500 M CD
16:05	4x400 M 2					
16:10						Skok o tyczce M CD
16:15						Rzut młotem M CD
16:20						110p M CD
16:25						4x400 K CD
16:30						4x400 M CD

Godzina  
08:00  
09:10  
10:00  
11:00  
11:18  
11:24  
11:30  
11:36  
11:45  
11:51  
11:57  
12:00  
12:03  
13:00  
14:00  
14:30  
15:45  
15:50  
16:00  
16:05  
16:20  
16:25  
16:30  
16:35  
16:40  
16:50  
16:55  
17:00  
17:05  
17:10  
17:15  
17:20  
17:25  
17:30  
17:40  
18:00  
18:05  
18:10  
18:15  
18:20

18:30  
18:45  
18:55  
19:00  
19:12  
19:20  
19:25  
19:40  
19:45  
19:50

Godzina

10:50  
10:55  
11:45  
12:08  
12:15  
12:22  
12:20  
12:40  
12:46  
12:57  
13:05  
13:10  
13:15  
13:25  
13:35  
13:40  
13:45  
14:00  
14:06  
14:12  
14:15  
14:18  
14:20  
14:35  
14:45  
14:55  
15:05  
15:15  
15:20  
15:25  
15:27  
15:33  
15:38  
15:45  
15:50  
15:55  
16:00  
16:05  
16:10  
16:15  
16:20  
16:25  
16:30