

30. OGÓLNOPOLSKA OLIMIADA MŁODZIEŻY, 56. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI U18
Lublin, 5-7 LIPCA 2024

Projekt v. 4.2 (01.07.2024)

Dzień 1
5 LIPCA 2024

Godzina rozpoczęcia	BIEGI	SKOKI DŁGIE		SKOKI WYSOKIE		PCHNIĘCIE KULĄ	RZUTY DŁGIE			DEKORACJE	Godzina zakończenia
		Skok w dal	Trójskok	Skok wzwyż	Skok o tyczce		Rzut dyskiem	Rzut młotem	Rzut oszczepem		
10:05											11:25
10:05		Skok w dal K el. gr. A i gr. B			Skok o tyczce K el. gr. A i gr. B						10:40
10:10						Pchnięcie kulą M el. gr. A		Rzut młotem K el. gr. A			10:45
10:15	400p K 1										10:17
10:21	400p K 2										10:23
10:27	400p K 3										10:29
10:40	400p M 1										10:42
10:46	400p M 2										10:48
10:52	400p M 3										10:54
11:05	400 K 1										11:07
11:10	400 K 2										11:12
11:12						Pchnięcie kulą M el. gr. B		Rzut młotem K el. gr. B			11:50
11:15	400 K 3										11:17
11:25		Skok w dal M el. gr. A i gr. B									12:00
11:30	400 M 1										11:21
11:35	400 M 2										11:37
11:40	400 M 3										11:42
11:50	400 K PK										11:52
12:00	400 M PK 1										12:02
12:05	400 M PK 2										12:07
12:10						Pchnięcie kulą K el. gr. A		Rzut młotem M el. gr. A			12:45
12:20	100 M 10b 1										12:22
12:25	100 M 10b 2										12:27
12:30	100 M 10b 3				Skok o tyczce M el. gr. A i gr. B						12:32
12:45	100 K PK 1										12:47
12:50	100 K PK 2										12:52
12:55	100 K PK 3										12:57
13:00	100 M PK 1										13:02
13:05	100 M PK 2										13:07
13:10	100 M PK 3					Pchnięcie kulą K el. gr. B		Rzut młotem M el. gr. B			13:12
13:15		Skok w dal M 10b gr. A i gr. B									14:00
14:30						Pchnięcie kulą M 10b					15:30
14:35				Skok wzwyż M el. gr. A i gr. B							15:40

15:45 Ceremonia otwarcia 30. OOM i 56. PZLA Mistrzostw Polski U18 16:10

Godzina rozpoczęcia	BIEGI	SKOKI DŁGIE		SKOKI WYSOKIE		PCHNIĘCIE KULĄ	RZUTY DŁGIE			DEKORACJE	Godzina zakończenia
		Skok w dal	Trójskok	Skok wzwyż	Skok o tyczce		Rzut dyskiem	Rzut młotem	Rzut oszczepem		
16:15											17:45
16:20						Rzut oszczepem K el. gr. A					16:55
16:25	100 K 1										16:27
16:30	100 K 2										16:32
16:35	100 K 3										16:37
16:40				Skok wzwyż k el. gr. A i gr. B							17:55
16:50	800 K 1										16:53
16:56	800 K 2										16:59
17:02	800 K 3										17:05
17:15	800 M 1										17:18
17:20						Rzut oszczepem K el. gr. B					17:55
17:21	800 M 2										17:24
17:27	800 M 3										17:30
17:40	100 K FB										17:42
17:46	100 K FA										17:48
18:00	100 M 1										18:02
18:05	100 M 2										18:07
18:10	100 M 3										18:12
18:15									100 K CD		18:18
18:25	1500 K 1										18:30
18:30				Skok wzwyż M 10b gr. A i gr. B							19:58
18:35	1500 K 2										18:40
18:40						Rzut oszczepem M el. gr. A					18:55
18:45	1500 M 1										18:50
18:55	1500 M 2										19:00
19:10	100 M FB										19:12
19:15	100 M FA										19:17
19:20									1500 K CD		19:23
19:30	2000p K1										19:42
19:35									1500 M CD		19:38
19:40						Rzut oszczepem M el. gr. B					20:17
19:45	2000p K2										19:57
19:50									100 M CD		19:53
20:05	400 M 10b 1										20:08
20:11	400 M 10b 2										20:14
20:17	400 M 10b 3										20:20
20:20									2000p K CD		20:23

Dzień 2
6 LIPCA 2024

Godzina rozpoczęcia	BIEGI	SKOKI DŁGIE		SKOKI WYSOKIE		PCHNIĘCIE KULĄ	RZUTY DŁGIE			DEKORACJE	Godzina zakończenia
		Skok w dal	Trójskok	Skok wzwyż	Skok o tyczce		Rzut dyskiem	Rzut młotem	Rzut oszczepem		
08:45	5 000ch M F										09:30
09:40	100p K 7b 1										09:42
09:41							Rzut dyskiem K el. gr. A				10:06
09:45	100p K 7b 2										09:47
09:50	100p K 7b 3										09:52
10:00	110p M 10b 1										10:02
10:02			Trójskok M el. gr. A i gr. B								10:45
10:05	110p M 10b 2										10:07
10:10	110p M 10b 3										10:12
10:15									5 000ch M CD		10:18
10:22							Rzut dyskiem K el. gr. B				10:40
10:30				Skok wzwyż K 7b gr. A i gr. B							11:45
10:35	200 K 1										10:37
10:41	200 K 2										10:43
10:48	200 K 3										10:50
10:58							Rzut dyskiem M 10b				11:43
11:00	200 M 1										11:02
11:06	200 M 2										11:08
11:12	200 M 3										11:14
11:15			Trójskok K el. gr. A i gr. B								12:00
12:05							Rzut dyskiem M el. gr. A				12:20
12:40						Pchnięcie kulą K 7b	Rzut dyskiem M el. gr. B				13:25
12:45											13:15
12:45					Skok o tyczce M 10b gr. A i gr. B						14:40
13:35											14:00
14:25											15:00
15:00											15:55
15:05								Rzut młotem K F			16:00
16:00	4x100 K										16:02
16:10	4x100 M										16:12
16:25	200 K 7b 1										16:27
16:30				Skok wzwyż M F							18:00
16:31	200 K 7b 2										16:33
16:35								Rzut młotem M F			17:30
16:37	200 K 7b 3										16:39
16:50									4x100 K CD		16:53
16:55		Skok w dal K F									18:05
17:00	400p K FB										17:02
17:05									4x100 M CD		17:08
17:10	400p K FA										17:12
17:15									Rzut młotem K CD		17:18
17:25	400p M FB										17:27
17:35	400p M FA										17:37
17:45						Pchnięcie kulą K F					18:40

17:55									Rzut oszczepem M 10b		18:40
18:00									400p K CD		18:03
18:10	400 K FB										18:17
18:15									400p M CD		18:18
18:20	400 M FB										18:35
18:30	400 K FA										19:30
18:40	400 M FA										18:50
18:45										Skok wzwyż M CD	18:48
18:55		Skok w dal M F									20:05
19:00	2000p M 1										19:11
19:05									Rzut oszczepem K F		20:00
19:10				Skok wzwyż K F							20:45
19:16	2000p M 2										19:27
19:20										Skok w dal K CD	19:23
19:25											20:18
19:30						Pchnięcie kulą M F					19:33
19:35	1500 M 10b 1								400 K CD		19:41
19:40									400 M CD		19:43
19:45	1500 M 10b 2										19:51
19:55									2000p M CD		19:58
20:00	3000 K F										20:12
20:15	3000 M F										20:27
20:20									Rzut oszczepem M F		21:12
20:30										Rzut oszczepem K CD	20:33
20:35	5 000ch K F										21:15
20:40										Skok w dal M CD	20:43
20:50										10b M CD	20:53
21:00										Skok wzwyż K CD	21:03
21:10										Pchnięcie kulą M CD	21:13
21:15										3000 K CD	21:18
21:20										3000 M CD	21:23
21:30										Rzut oszczepem M CD	21:33
21:35										5 000ch K CD	21:38

Dzień 3
7 LIPCA 2024

Godzina rozpoczęcia	BIEGI	SKOKI DŁGIE		SKOKI WYSOKIE		PCHNIĘCIE KULĄ	RZUTY DŁGIE			DEKORACJE	Godzina zakończenia
		Skok w dal	Trójskok	Skok wzwyż	Skok o tyczce		Rzut dyskiem	Rzut młotem	Rzut oszczepem		
11:00		Skok w dal K 7b gr. A i gr. B									11:30
11:30					Skok o tyczce K F						13:45
12:00											13:42
12:30									Rzut oszczepem K 7b		13:15
13:10			Trójskok M F								14:25
13:40	200 K FB										13:42
13:50	200 M FB										13:52
14:00	200 K FA										14:02
14:10	200 M FA										14:12
14:15								Rzut dyskiem K F			15:05
14:20											16:30
14:25	800 K 7b 1										14:29
14:31	800 K 7b 2										14:35
14:37	800 K 7b 3										14:41
14:40										200 K CD	14:43
14:45										200 M CD	14:48
14:50					Skok o tyczce M F						17:20
14:55	100p K 1										14:57
15:00	100p K 2										15:02
15:05	100p K 3										15:07
15:15			Trójskok K F								16:30
15:20	110p M 1										15:22
15:25	110p M 2										15:27
15:30	110p M 3										15:32
15:35										Skok o tyczce K CD	15:38
15:40										Trójskok M CD	15:43
15:45	800 K FB										15:48
15:50	800 M FB										15:53
15:55										Rzut dyskiem K CD	15:58
16:00	800 K FA										16:03
16:05	800 M FA										16:08
16:10								Rzut dyskiem M F			17:10
16:20	100p K FB										16:22
16:25	100p K FA										16:27
16:30										800 K CD	16:33
16:35	110p M FB										16:37
16:40	110p M FA										16:42
16:45										800 M CD	16:48
16:55										100p K CD	16:53
17:00	4x400 K F										17:05
17:10	4x400 M F										17:15
17:15										110p M CD	17:18
17:20										Trójskok K CD	17:23
17:30										Rzut dyskiem M CD	17:33
17:35										4x400 K CD	17:38
17:40										Skok o tyczce M CD	17:43
17:50										4x400 M CD	17:53