

PROGRAM MINUTOWY PZLA MISTRZOSTW POLSKI U23 – BIAŁA PODLASKA 2020 AKUALIZACJA 31 SIERPNIĄ 2020 ROKU

DZIEŃ 1 – 4 WRZEŚNIA (PIĄTEK)

Godzina	Biegi	Skoki długie	Skoki wysokie	Pchnięcie kulą	Rzuty długie
13:10					Rzut młotem K
13:20			Skok o tyczce K		
13:30		Trójskok M			
14:31	100 M el. 1s.				
14:38	100 M el. 2s.				
14:45	100 M el. 3s.				
14:51	100 M el. 4s.				
15:00	100 K el. 1s.				
15:06	100 K el. 2s.				
15:12	100 K el. 3s.				
	15:25				
				CEREMONIA OTWARCIA PZLA MISTRZOSTW POLSKI U23	
15:33				Pchnięcie kulą K	
15:35	400 K 1s.				
15:40					Rzut oszczepem M
15:42	400 K 2s.				
15:48	400 K 3s.				
15:55	400 M 1s.				
16:00			Skok wzwyż K		
16:01	400 M 2s.				
16:07	400 M 3s.				
16:26	100 M F				
16:35	100 K F				
16:48	110ppł M el. 1s.				
16:58	110ppł M el. 2s.				
17:00				Pchnięcie kulą M	
17:05		Trójskok K			
17:13	100ppł K bieg dodatkowy				



17:25	1500 K F				
17:35	1500 M F				Rzut oszczepem K
17:50	110ppł M F				
18:00	100ppł K F				
18:15	3000prz K F				
18:30	3000prz M F				

DZIEŃ 2 – 5 WRZEŚNIA (SOBOTA)

Godzina	Biegi	Skoki długie	Skoki wysokie	Pchnięcie kulą	Rzuty długie
11:00					Rzut dyskiem K
11:05			Skok o tyczce M		
12:00	400ppł K 1-2s.				
12:05		Skok w dal M			
12:20	400ppł M 1-2s.				
12:40	200 K 1-3s.				
12:45					Rzut dyskiem M
13:00	200 M 1-3s.				
13:20	800 K 1-2s.				
13:40	800 M 1-2s.				
13:55			Skok wzwyż M		
14:00		Skok w dal K			
14:05	4x100 K 1-2s.				
14:25	4x100 M F				
14:30					Rzut młotem M
14:40	5000 M F				
15:00	5000 K F				
15:25	4x400 K 1-2s.				
15:35	4x400 M F				

Aktualny program dostępny będzie na stronach: www.pzla.pl w dziale kalendarz / www.domtel-sport.pl



Ministerstwo
Sportu