



Lekka atletyka – program zawodów

PROGRAM MINUTOWY							
11.05.2019	godzina	biegi	skoki	skoki	rzuty	skoki	rzuty
	15.00	400ppł K	tyczka M	wzwyż M + AZS	oszczep K 600/500	w dal M U18/U16 - B	Kula K - AZS
	15.10	400ppł M U18				w dal M skocznia A	
	15.20	400ppł M mityng + AZS					
	15.25						Kula M 7.26 - AZS
	15.30	100 K - AZS					
	15.40	100 M - AZS					
	15.50	100 K				w dal M - AZS skocz. A	kula K 4
	16.15	100 M					
	16.20				oszczep K - AZS		
	16.40					w dal K U16 - B	
	16.40	100 K Finał A,B,C,D				w dal K - AZS - A	
	16.50				oszczep M - AZS		
	16.55	100 M Finał A,B,C,D					kula K 3kg
	17.15	80 ppł U18			oszczep M 600		
	17.30	300 K					
	17.45					w dal K skocznia A	
	17.50	300 M					
	18.00						kula M 5kg
	18.15	80 ppł mł.U18 Finał			oszczep M 700/800		
	18.25	400 K					
	18.30	400 M					
	18.40	400 K - AZS					
	18.45	400 M - AZS					
	18.55	1500 K - AZS					Kula M 7.26/ 6kg
	19.00	1500 M - AZS					
	19.05	600 K					
	19.15	600 M					
11.05.2019		Stadion RKS SKRA					
	10.00	młot K 3kg/4kg					
	11.15	młot M 5/6/7.26kg					



12.05.2019						
godzina	biegi	skoki	skoki	skoki	rzuty	
15.00	100ppł K	tyczka K	wzwyż K + AZS	3-skok K - AZS	dysk K - AZS	
15.10	110ppł M U20/U18/U16					
15.20	110ppł M + AZS					
15.30	200 K - AZS			3-skok M - AZS	dysk M - AZS	
15.40	200 M - AZS					
15.55	100ppł K Finał					
16.05	110ppł M U20/U18/U16 Finał			3-skok M	dysk K	
16.15	110ppł M + AZS Finał					
16.25	200 K					
16.40						
16.50	200 M			3-skok K		
17.00					dysk M	
17.10	800 K - AZS					
17.15	800 M - AZS					
17.25	1000 K					
17.30	1000 M				dysk M U18/U16	
17.45	200ppł K					
17.55	200ppł M					
18.05	3000 K/M - AZS					
18.15	3000 M					
18.25	1500 prz K					
18.35	2000 prz M					
18.45	4x100 K - AZS				dysk M 1.75	
18.55	4x100 M - AZS					
19.05	4x100 K					
19.15	4x100 M					
100m K/M	Finał – A	w.g. czasów	AZS			
	Finał – B, C, D	w.g. czasów	Mityng	B-S/U20, C-U18, D-U16		
	AZS - skok w dal, 3-skok, rzuty - po 4 próby					
	skok w dal - konkursy na dwóch skoczniach					