

**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	Dekoracje
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.					
<b>15:25</b>	<b>CEREMONIA OTWARCIA PZLA MISTRZOSTW POLSKI U23</b>					
15:33				Pchnięcie kulą K		
15:35	400 M 1s.					
15:40					Rzut oszczepem M	
15:42	400 M 2s.					
15:48	400 M 3s.					
15:55	400 K 1s.					
16:00			Skok wzwyż K			
16:01	400 K 2s.					
16:07	400 K 3s.					
16:16	100 M F					
16:25	100 K F					
16:38	110ppł M el. 1s.					
16:48	110ppł M el. 2s.					
17:00				Pchnięcie kulą M		
17:03	100ppł K el. 1s.					
17:05		Trójskok K				



17:12	100ppł K el. 2s.				
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	Dekoracje
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](http://www.pzla.pl) w dziale kalendarz / [www.domtel-sport.pl](http://www.domtel-sport.pl)

