

PZLA 70. Mistrzostwa Polski Juniorów U20

Stadion OSiR w Suwałkach, 01-03 lipca 2016 r.

PROGRAM MINUTOWY - projekt 9 MJ

PIĄTEK 01.07.2016

	bieżnia	skoki	rzuty
08:00	10 000 m chód K		
09:15			dysk M el. A
09:20	10 000 m chód M	w dal M el. A-B	
09:45		tyczka K el. A	
09:55			kula K el. A
10:15			dysk M el. B
10:30	100 m K PK	w dal K el. A-B	
10:45	100 m M PK		
11:15			kula K el. B
11:30			młot M el. A
11:35	800 m M el.		
11:45		tyczka K el. B	
11:55	800 m K el.		
12:15	400 m ppt K el.		
12:35	400 m ppt M el.		
12:45			młot M el. B
12:55	400 m K PK		
13:05	400 m M PK		
13:45			oszczep K el. A
14:45			oszczep K el. B

CEREMONIA OTWARCIA MISTRZOSTW POLSKI			
17:00			
17:20	100 m M el.	w dal M	oszczep M el. A
17:25		wzwyż K el. A	
17:40	400 m K el.		
17:45			kula K
18:00	400 m M el.		
18:20	100 m M FB		
18:25	100 m M FA		
18:30		wzwyż K el. B	
18:35	100 m K el.	w dal K	
18:40			oszczep M el. B
18:55	3000 m K		
19:15	3000 m M		
19:35	100 m K FB		
19:40	100 m K FA		

SOBOTA 02.07.2016

	bieżnia	skoki	rzuty
10:00		wzwyż M el. A	młot K el. A
10:10		tyczka M el. A	
10:50	200 m K el.		
11:15	200 m M el.	wzwyż M el. B	młot K el. B
11:35	1500 m K AUS		
11:50	1500 m M AUS		
12:25		tyczka M el. B	dysk K el. A
12:35			
13:35			dysk K el. B

15:00	100 m ppt K el.		dysk M
15:05		trójskok K el. A-B	
15:15		wzwyż K	
15:20	400 m K FB		
15:30	400 m K FA		
15:40	400 m M FB		
15:50	400 m M FA		
16:05	100 m ppt K FB		
16:10	100 m ppt K FA		
16:20		trójskok M el. A-B	oszczep K
16:25	100 m ppt K AUS		
16:40		tyczka K	
16:50			kula M el. A
16:55	400 m ppt K FB		
17:05	400 m ppt K FA		
17:15	400 m ppt M FB		
17:25	400 m ppt M FA		
17:35			oszczep M
17:45	800 m K		
17:50			kula M el. B
17:55	800 m M		
18:10	2000 m przeszkody K		
18:30	3000 m przeszkody M		
18:50	4 x 100 m K		
19:05	4 x 100 m M		

NIEDZIELA 03.07.2016

	bieżnia	skoki	rzuty
10:00			młot M
10:05	5000 m K		
10:35	5000 m M		
10:45		tyczka M	
11:30			młot K
11:45	1500 m K		
11:50			
12:10	200 m K FB		
12:20	200 m M FB		
12:35		trójskok M	
12:40	200 m K FA		
12:50	200 m M FA		
13:00			kula M
13:15		wzwyż M	
13:20	1500 m M		
13:30			dysk K
13:35	110 m ppt M el.		
14:00		trójskok K	
14:15	110 m ppt M AUS		
14:40	110 m ppt FB		
14:45	110 m ppt FA		
14:55	4 x 400 m K		
15:10	4 x 400 m M		