

40. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI U23

Wrocław, 01-02.07.2023 r.

Projekt programu wersja 3.1 z dnia 28.06.2023

Dzień 1, 01.07.2023

Godzina	Biegi	Trójskok	Skok wzwyż	Skok o tyczce	Pchnięcie kulą	Pchnięcie kulą	Rzuty długie	Dekoracje	Dekoracje	Godzina
12:40		Trójskok K								12:40
12:45				Skok o tyczce K						12:45
12:50							Rzut młotem M			12:50
13:30	100 K 1									13:30
13:36	100 K 2									13:36
13:42	100 K 3									13:42
14:00	CEREMONIA OTWARCIA 40. PZLA MISTRZOSTW POLSKI U23									14:00
14:10								Trójskok K CD		14:10
14:20								Rzut młotem M		14:20
14:25	400 K 1									14:25
14:30		Trójskok M								14:30
14:32	400 K 2									14:32
14:35							Rzut młotem K			14:35
14:39	400 K 3									14:39
14:40										14:40
14:55	100 K F									14:55
15:10								400 K CD		15:10
15:15	400 M 1									15:15
15:20										15:20
15:22	400 M 2									15:22
15:29	400 M 3									15:29
15:35								100 K CD		15:35
15:48	100p K 1									15:48
15:56	100p K 2									15:56
16:00								400 M CD		16:00
16:05				Skok o tyczce M						16:05
16:12	110p M 1									16:12
16:15							Pchnięcie kulą K			16:15
16:20	110p M 2									16:20
16:25								Trójskok M CD		16:25
16:40								Rzut młotem K CD		16:40
16:48	100p K F									16:48
16:55								Skok o tyczce K CD		16:55
17:00										17:00
17:15	110p M F									17:15
17:25								100p K CD		17:25
17:33	100 M 1									17:33
17:39	100 M 2									17:39
17:40								Pchnięcie kulą K		17:40
17:45	100 M 3									17:45
17:51	100 M 4									17:51
17:53								110p M CD		17:53
18:00							Pchnięcie kulą M			18:00
18:05										18:05
18:07	800 M 1									18:07
18:15	800 M 2									18:15
18:20										18:20
18:23	800 K 1									18:23
18:31	800 K 2									18:31
18:45	100 M F									18:45
18:50								800 M CD		18:50
18:55								800 K CD		18:55
19:00	3000p M									19:00
19:10								100 M CD		19:10
19:15	3000p K									19:15
19:30								3000p M CD		19:30
19:35								Pchnięcie kulą M		19:35
19:40								Skok o tyczce M CD		19:40
19:45								3000p K CD		19:45

Dzień 2, 02.07.2023

Godzina	Biegi	Skok w dal	Skok wzwyż	Skok o tyczce	Rzuty długie	Dekoracje	Godzina
10:45					Rzut dyskiem M		10:45
11:00		Skok w dal K					11:00
12:00			Skok wzwyż K				12:00
12:10						Rzut dyskiem M CD	12:10

12:20
12:30
13:00 200 M 1
13:05 200 M 2
13:10 200 M 3
13:20
13:35
13:40
13:45 200 K 1
13:50 200 K 2
13:55 200 K 3
14:00
14:05
14:10 400p K 1
14:20 400p K 2
14:15
14:25
14:30
14:35 400p M 1
14:40
14:45 400p M 2
14:50
15:00 1500 K
15:10
15:15 1500 M
15:25
15:30 4x100 K 1
15:35
15:40 4x100 M 1
15:45
15:50 4x100 M 2
15:55
16:05 4x400 K
16:10
16:15 4x400 M
16:20
16:25
16:30
16:35

Skok w dal M

Skok wzwyż M

Rzut dyskiem K

Skok w dal K CD

Rzut oszczepem K

Skok wzwyż K CD

200 M CD

Rzut dyskiem K CD

200 K CD

400p K CD

400p M CD

Skok w dal M CD

Rzut oszczepem M

Rzut oszczepem K CD

1500 K CD

1500 M CD

Skok wzwyż M CD

4x100 K CD

4x100 M CD

4x400 K CD

Rzut oszczepem M CD

4x400 M CD

12:20
12:30
13:00
13:05
13:10
13:20
13:35
13:40
13:45
13:50
13:55
14:00
14:05
14:10
14:20
14:15
14:25
14:30
14:35
14:40
14:45
14:50
15:00
15:10
15:15
15:25
15:30
15:35
15:40
15:45
15:50
15:55
16:05
16:10
16:15
16:20
16:25
16:30
16:35