

Projekt po korekcie
Program minutowy
Mistrzostw Krajowego Zrzeszenia LZS w Lekkiej Atletyce
1-2.06.2019 Zamość

1.06. /sobota/ - sesja przedpołudniowa

8.00 – chód 10 000 M

9.10 – chód 5 000 K

9.30 – wzwyż K(23) młot K(27)

10.00 – 110 ppł (5 serii)

10.20 – 100 ppł (5serii)

10.40 – 100 K (6 serii, el.)

11.00 – 100 M (6serii, el.)

11.20 – 110 ppł /Finały wzwyż M(18)

11.40 – 100 ppł /Finały młot M(19)

12.00 – 100 K /Finały

12.10 – 100 M /Finały

13.00 – 14.30 – obiad w miejscu zakwaterowania

15.30 – Uroczyste Otwarcie – Stadion OSiR (trybuna główna)

Sesja popołudniowa

15.40 – 400 K/U-18 (26/5 serii) w dal M(43) dysk K(24)

15.55 – 400 K /U-20 (12/2 serie)

16.05 – 400 K (4/1 serię)

16.10 – 400 M /U-18 (24/4 serie)

16.25– 400 /U-20 (24/serie)

16.40 – 400 M / (5/1 seria)

16.45 – 1500 K /U-18 (16/1seria)

16.55 – 1500 K /U-20 (16/1seria)

17.05 – 1500 K (7/ 1 seria) dysk M(37)

17.15– 1500 M /U-18 (16/1seria)

17.25 – 1500 M/U-20 (17/1seria)

17.35 – 1500 M (6/1 seria) w dal K(33)

17.40 – 1500 prz K/U-18 (5/1seria)

17.50 – 2000 prz K/U-20 (5/1seria)

18.00 – 2000 prz M/U-18 (15/1seria)

18.10 – 2000/3000 prz M/U-20 (5/1seria)

18.20 – 3000 prz K (2/1seria)

18.35 – 3000 prz M (7/1seria)

18.50 – 5000 prz M (6/1 seria)

2.06/niedziela/ -sesja przedpołudniowa

10.00 – 400 ppł K/U-18 (23/4)	trójskok K(27)	kula K(30)
10.15 – 400 ppK/U-20 (8/2)		
10.25 – 400 ppł K/U-18 (24/4)		oszczep M(29)
10.40 – 400 ppł K/U-20 (8/2)		
10.50 – 200 K /U-18 (22/6)		
11.05 – 200 K/U20 (24/6)		
11.10 – 200 K (2/1)		
11.15 – 200 M/U-18 (30/5)		
11.35 – 200 K/U-20 (30/5)		
11.50 – 200 M (5/1)	trójskok K (26)	kula M(42)
11.55 – 800 K/U-18 (15/2)		oszczep K(28)
12.05 – 800 K/U-20 (19/2)		
12.15– 800 K (6/1)		
12.20 – 800M /U-18 (22/2)		
12.30 – 800 M/U-20 (18/2)		
12.40 – 800 M (7/1)		
12.45 – 3000 K (21/1)		
13.00 – 4x100 K/U-18 – el. OOM		
13.10 – 4 x 100 K /U-20		
13.15 – 4x100M/U-18 – el. OOM		
13.25 – 4x100M/U-20		
13.30 – 4x400K/U-18 – el.OOM		
13.40 – 4x400 K/U-20		
13.45 – 4x400M/U-18 – el.OOM		
13.55 – 4x400M/U-20		

14.00 – Zakończenie Mistrzostw