

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

1.06

Sesja przedpołudniowa

8.00 – chód 10 000 M

9.10 – chód 5 000 K

10.00 – 110 ppł w grupach wiekowych wzwyż K młot K

10.20 – 100 ppł w grupach wiekowych

10.30 – 100 K w grupach wiekowych

10.50 – 100 M w grupach wiekowych

11.15 – 110 ppł F w grupach wiekowych wzwyż M

11.35 – 100 ppł F w grupach wiekowych młot M

12.00 – 100 K F w grupach wiekowych

12.20 – 100 K F w grupach wiekowych

13.00 – 14.30 – obiad w miejscu zakwaterowania

15.00 – Uroczyste Otwarcie – Stadion OSiR (trybuna prosta)

Sesja popołudniowa

16.00 – 400 K – Jmł w dal M dysk K

16.10 – 400 K – J

16.20 – 400 K – Młodz

16.30 – 400 M Jmł

16.40 – 400 M J

16.50 – 400 M Młodz

17.00 – 1500 K Jmł

17.10 – 1500 K J

17.20 – 1500 K Młodz w dal K dysk M

17.30 – 1500 M Jmł

17.40 – 1500 M J

17.50 – 1500 M Młodz

18.00 – 1500 prz K Jmł

18.10 – 2000 prz K J

18.20 – 2000 prz M Jmł

18.30 – 3000 prz K Młodz

18.50 – 3000 prz M J

19.10 – 3000 prz M Młodz

19.25 – 5000 M Open

20.00 – kolacja

2.06

Sesja przedpołudniowa

10.00 – 400 ppł K Jmł	trójskok K	kula K
10.10 – 400 ppK		
10.20 – 400 ppł M Jmł		
10.30 – 400 ppł M		
10.40 – 200 K Jmł		
10.50 – 200 K J		
11.00 – 200 K	trójskok M	
11.05 – 200 M Jmł		
11.15 – 200 M J		kula M
11.25 – 200 M		oszczep K
11.30 – 800 K Jmł		
11.40 – 800 K		
11.50 – 800 M Jmł		
12.00 – 800 M J		
12.10 – 800 M		
12.15 – 4x100 K Jmł		
12.20		oszczep M
12.25 – 4 x 100 K		
12.35 – 4 x 100 M Jmł		
12.45 – 4 x 100 M		
12.55 – 3000 K Open		
13.10 – 3000 M Open		
13.25 – 4 x 400 K Jmł		
13.35 – 4 x 400 M Open		

14.00 – Zakończenie Mistrzostw