



PROGRAM MINUTOWY - GLIWICE 07.05.2023 /projekt/

MITING KWALIFIKACYJNY

11.00	60m K	3 skok K+M	wzwyż K +M	dysk K
11.10	60m M			
11.20	100m K			
11.45	100m M			
12.05	400m K			
12.15	400m M			
12.30	150 m K	w dal K		
12.40	150 m M			dysk M
12.55	800m K			kula K
13.05	800m M			
13.15	300m K			
13.30	300m M			
13.45	1000m K			
13.50	1000m M	w dal M		
14.00	200m K			kula M
14.15	200m M			
14.30	500 m K			
14.40	500 m M			
14.55	1500m K			
15.05	1500m M			

Ważenie sprzętu od 9.50 do 10.50

BRAMKA : Konkurencje biegowe - zbiórka na bramce 15 min.przed startem

Konkurencje techniczne - na miejscu startu 20 min.przed konkurencją

ROZGRZEWKA - na BOISKU ROZGRZEWKOWYM i w terenie przy stadionie

PRZEBIERALNIE - Kobiety - w pawilonie A

- Mężczyźni - w namiotach i w pawilonie A

PARKING : obok basenu "OLIMPIJCZYK" ul.Oriona. Zakaz parkowania od ul. Gwiazdy Polarnej

