



PROGRAM MINUTOWY
Mistrzostwa Województwa Śląskiego U14
Gliwice 05.10.2024

Godz.				
10.40	Chód 1km M 3	w dal M 15		rzut młotem K 3
10.50	Chód 1km K 3			
11.00	100 m pł M 3		wzwyż K+M	
11.10	80 m pł K el 8		15+4	dysk K+M 6+2
11.20	100 m K el 81			
11.30		w dal K 40		
11.50	100 m M el 34			
12.05	600 m K 39			
12.20	600 m M 18			oszczep M 6
12.35	300m pł K 7		kula K 13	
12.45	300m pł M 6			
12.50	100 m K F			
12.55	100 m M F			
13.05	1000 m K 21			
13.15	1000 m M 14	wieloskok K+M 8+4		oszczep K 9
13.25	300 m K 69		kula M 5	
13.55	300 m M 24			
14.20	4x100m K 27			
14.40	4x100m M 10			
	<u>Ważenie sprzętu –</u> <u>od godz.9.40 –</u> <u>10.50</u>			

BRAMKA :

Konkurencje biegowe - zbiórka na bramce 15 min. przed startem

Konkurencje techniczne - na miejscu startu 20 min. przed konkurencją

ROZGRZEWKĄ - na boisku rozgrzewkowym i w terenie przy stadionie

PRZEBIERALNIE – Kobiety - w pawilonie A

- Mężczyźni – w pawilonie B i w namiotach

UWAGA! PARKING obok basenu „OLIMPIJCZYK” ul.Oriona

* **Zakaz parkowania od strony ul.Gwiazdy Polarnej**