



PROGRAM minutowy PROJEKT
Gliwice 05.10.2024 Mistrzostwa Śląska U14

Godz. 10.20				Rzut młotem K +M
10.45	Chód 1km K+M			
11.00 11.10	100 m pł M 80 m pł K	W dal M	Wzwyż K+M	Dysk M
11.20	100 m K			
11.45	100 m M			
12.00	600 m K			
12.15	600 m M	W dal K		Dysk K
12.30	300m pł K		Kula M	
12.40	300m pł M			
12.45	1000 m K			
12.55	1000 m M			Oszczep K +M
13.10	100 m pł M F		Kula K	
13.20	80 m pł K F			
13.25	300 m K	Wieloskok K+M		
13.40	300 m M			
14.00	4x100m K			
14.20	4x100m M			
	<i>Ważenie sprzętu – od</i> <i>godz.9.40 – 10.50</i>			

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 pawilonie B i w namiotach

UWAGA! PARKING obok basenu „OLIMPIJCZYK” ul.Oriona

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