

PROGRAM MINUTOWY
INDYWIDUALNYCH MISTRZOSTW SZS W LEKKIEJ ATLETYCE W RAMACH WOJEWÓDZKICH IGRZYSK MŁODZIEŻY SZKOLNEJ
STALOWA WOLA, DN. 28.09.2023 R.

godz. 10.30	otwarcie zawodów				
godz. 10.40	100m dz. (eliminacje)	skok w dal dz.	skok wzwyż dz.	pchnięcie kulą dz.	rzut oszczepem dz.
godz. 11.00	100m chł. (eliminacje)				
godz. 11.20	600m dz.				rzut oszczepem chł.
godz. 11.30	1000m chł.				
godz. 11.45	100m dz. (finał)	skok w dal chł.	skok wzwyż chł.	pchnięcie kulą chł.	rzut dyskiem dz.
godz. 11.50	100m chł. (finał)				
godz. 11.55	300m dz.				
godz. 12.15	300m chł.				rzut dyskiem chł.

* Rozgrzewkę wykonujemy na wałach dookoła stadionu lub na boiskach bocznych.

* Biegi na 100m - eliminacje i finały (8 najlepszych na podstawie czasów). Pozostałe konkurencje biegowe - serie na czas.

* Konkurencje techniczne - po 3 próby, 8 najlepszych osób awansuje do finału - dodatkowo po 3 próby.

* Dekoracje zawodników odbędzie się pod koniec zawodów (6 pierwszych osób dyplomy, 3 najlepsze - medale)

* Komunikat końcowy będzie dostępny na stronie internetowej PW SZS w Rzeszowie: www.szs.rzeszow.pl