

PZLAMISTRZOSTWA POLSKI U16
MAŁY MEMORIAŁ JANUSZA KUSOCIŃSKIEGO

SŁUPSK, 26 - 27 WRZEŚNIA 2020

PROGRAM MINUTOWY

projekt

Dzień 1
2020-09-26

Godzina	Biegi	Skok w dal/Wieloskok	Skok wzwyż	Skok o tyczce	Pchnięcie kulą	Rzuty długie	Dekoracje	Godzina
11:15						Rzut młotem K		11:15
12:00		Wieloskok M		Skok o tyczce M				12:00
13:00						Rzut dyskiem K		13:00
13:30	Uroczyste otwarcie							13:30
13:40							Rzut młotem K CD	13:40
13:50							Wieloskok M CD	13:50
14:10		Skok w dal K						14:10
14:30							Skok o tyczce M CD	14:30
14:40	600 K							14:40
15:05	600 M							15:05
15:10							Rzut dyskiem K CD	15:10
15:30	200p K							15:30
15:35			Skok wzwyż M					15:35
15:50							600 K CD	15:50
15:55	200p M							15:55
16:00							Skok w dal K CD	16:00
16:05						Rzut oszczepem M		16:05
16:10							600 M CD	16:10
16:25	100 K el							16:25
16:45							200p K CD	16:45
16:50							200p M CD	16:50
16:55	2000 K							16:55
17:15	2000 M							17:15
17:30							Skok wzwyż M CD	17:30
17:35	100 K F							17:35
17:40					Pchnięcie kulą M			17:40
17:45							2000 K CD	17:45
17:50	100 M el							17:50
17:55							Rzut oszczepem M CD	17:55
18:00							2000 M CD	18:00
18:10	1000p K							18:10
18:15							100 K CD	18:15
18:35	1000p M							18:35
18:45							1000p K CD	18:45
18:55	100 M F							18:55
19:05							1000p M CD	19:05
19:10							Pchnięcie kulą M CD	19:10
19:15							100 M CD	19:15



4F



4MOVE



NESTLE for HEALTHIER KIDS

Ministerstwo
Sportu

PZLAMISTRZOSTWA POLSKI U16
MAŁY MEMORIAŁ JANUSZA KUSOCIŃSKIEGO

SŁUPSK, 26 - 27 WRZEŚNIA 2020

PROGRAM MINUTOWY

projekt

Dzień 2
2020-09-27

Godzina	Biegi	Skok w dal/Wieloskok	Skok wzwyż	Skok o tyczce	Pchnięcie kulą	Rzuty długie	Dekoracje	Godzina
10:00						Rzut młotem M		10:00
10:05	5000ch M							10:05
10:40				Skok o tyczce K				10:40
10:45	3000ch K							10:45
10:50							5000ch M CD	10:50
11:10			Skok wzwyż K					11:10
11:15	4x100 K							11:15
11:20							3000ch K CD	11:20
11:30	4x100 M							11:30
11:50	1000 K							11:50
11:45							4x100 K CD	11:45
11:50							Rzut młotem M CD	11:50
11:55						Rzut dyskiem M		11:55
12:05							4x100 M CD	12:05
12:10		Skok w dal M						12:10
12:15							1000 K CD	12:15
12:25	80p K el							12:25
12:50	1000 M							12:50
13:05					Pchnięcie kulą K		Skok wzwyż K CD	13:05
13:10							Skok o tyczce K CD	13:10
13:25	80p K F							13:25
13:25							1000 M CD	13:25
13:35							Rzut dyskiem M CD	13:35
13:45	110p M el							13:45
13:45						Rzut oszczepem K		13:45
13:50							80p K CD	13:50
14:00	300 K							14:00
14:05							Skok w dal M CD	14:05
14:10		Wieloskok K						14:10
14:45	110p M F							14:45
14:50							300 K CD	14:50
14:55							Pchnięcie kulą K CD	14:55
15:05	300 M							15:05
15:10							110p M CD	15:10
15:20							Rzut oszczepem K CD	15:20
15:30							300 M CD	15:30
15:35							Wieloskok K CD	15:35

Ministerstwo
Sportu