55. PZLA Mistrzostwa Polski U18
29. Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży
Chorzów, Stadion Śląski, 07-09.07.2023 r.

Projekt programu: Wersja 2.2 (na dzień 09.06.2023)

Dzień 1
07.07.2023 r. (piątek)

Godzina	Biegi	Skok w dal/Trójskok	Skok wzwyż stadion główny	Skok wzwyż stadion rozgrzewkowy	Skok o tyczce	Pchnięcie kulą stadion główny	Pchnięcie kulą stadion rozgrzewkowy	Rzuty długie	Godzina
10:15		Skok w dal K el. (gr. A i gr. B)						Rzut młotem K gr. A	10:15
11:00	100 M 10b 1								11:00
11:06	100 M 10b 2								11:06
11:12	100 M 10b 3								11:12
11:15								Rzut młotem K gr. B	11:15
11:35	400p K el. 1								11:35
11:40									11:40
11:42	400p K el. 2								11:42
11:49	400p K el. 3								11:49
11:50		Skok w dal M 10b (gr. A i gr. B)							11:50
12:07	400p M el. 1								12:07
12:14	400p M el. 2								12:14
12:15								Rzut młotem M gr. A	12:15
12:21	400p M el. 3								12:21
12:40	400 K el. 1								12:40
12:46	400 K el. 2								12:46
12:52	400 K el. 3								12:52
13:00		Skok w dal M el. (gr. A i gr. B)							13:00
13:02	400 M el. 1								13:02
13:10							Pchnięcie kulą M 10b gr. A, gr. B		13:10
13:08	400 M el. 2								13:08
13:14	400 M el. 3								13:14
13:30	400 K PK								13:30
13:35									13:35
13:45	400 M PK								13:45
14:05	100 K PK			Skok wzwyż M el. (gr. A i gr. B)					14:05
14:10								Rzut młotem M gr. B	14:10
14:20	100 M PK								14:20
16:30				Skok wzwyż M 10b (gr. A i gr. B)			Pchnięcie kulą K gr. A, gr. B		16:30
16:40	100 K el. 1								16:40
16:45	100 K el. 2								16:45
16:50	100 K el. 3								16:50
17:00	800 K el. 1								17:00
17:10	800 K el. 2							Rzut oszczepem K gr. A	17:10
17:20	800 K el. 3						Pchnięcie kulą M gr. A, gr. B		17:20
17:30	800 M el. 1								17:30
17:40	800 M el. 2								17:40
17:50	800 M el. 3								17:50
18:05	100 K FB								18:05
18:10	100 K FA							Rzut oszczepem K gr. B	18:10
18:20	100 M el. 1								18:20
18:25	100 M el. 2								18:25
18:30	100 M el. 3								18:30
18:45	1500 M 1								18:45
18:55	1500 M 2								18:55
19:00					Skok o tyczce K el gr. A i gr. B				19:00
19:05	1500 K 1								19:05
19:10								Rzut oszczepem M gr. B	19:10
19:15	1500 K 2								19:15
19:30	100 M FB								19:30
19:35	100 M FA								19:35
19:50	1500p K 1								19:50
20:00	1500p K 2								20:00
20:10	400 M 10b 1							Rzut oszczepem M gr. A	20:10
20:15	400 M 10b 2								20:15
20:20	400 M 10b 3								20:20
20:30	3000 M								20:30

Dzień 2
08.07.2023 r. (sobota)

Godzina	Biegi	Skok w dal/Trójskok	Skok wzwyż stadion główny	Skok wzwyż stadion rozgrzewkowy	Skok o tyczce	Pchnięcie kulą stadion główny	Pchnięcie kulą stadion rozgrzewkowy	Rzuty długie	Godzina
08:30	10 000ch M								08:30
09:35		Trójskok M el. (gr. A i gr. B)							09:35
09:50	110p M 10b 1								09:50
09:55	110p M 10b 2								09:55
10:00	110p M 10b 3								10:00
10:25		Trójskok K el. (gr. A i gr. B)							10:25
10:50								Rzut dyskiem M 10b	10:50
10:45	100p K 7b 1								10:45
10:52	100p K 7b 2								10:52
10:59	100p K 7b 3								10:59
11:20									11:20
11:40				Skok wzwyż K 7b (gr. A i gr. B)					11:40
11:50	200 K el. 1								11:50
11:56	200 K el. 2								11:56
12:02	200 K el. 3								12:02
12:10	200 M el. 1								12:10
12:16	200 M el. 2								12:16
12:20								Rzut dyskiem K gr. A	12:20
12:22	200 M el. 3								12:22
13:05					Skok o tyczce M 10b gr. A, gr. B				13:05
13:15								Rzut dyskiem K gr. B	13:15
13:40									13:40
14:10							Pchnięcie kulą K 7b gr. A, gr. B	Rzut dyskiem M gr. A	14:10
15:00				Skok wzwyż K el. (gr. A i gr. B)					15:00
15:10								Rzut dyskiem M gr. B	15:10
16:15								Rzut młotem K F	16:15
16:30	400p K FB								16:30
16:35		Skok w dal K F							16:35
16:40	400p K FA								16:40
16:50	400p M FB								16:50
17:00	400p M FA								17:00
17:00						Pchnięcie kulą K F			17:00
17:10			Skok wzwyż M F						17:10
17:15	200 K 7b 1								17:15
17:20	200 K 7b 2								17:20
17:25	200 K 7b 3								17:25
17:35					Skok o tyczce K F			Rzut oszczepem M 10b	17:35
17:50	400 K FB								17:50
18:00	400 M FB								18:00
18:10	400 K FA								18:10
18:20	400 M FA								18:20
18:25		Skok w dal M F							18:25
18:40	2000p M 1								18:40
18:50	2000p M 2								18:50
18:55						Pchnięcie kulą M F			18:55
19:15								Rzut młotem M F	19:15
19:10	5000ch K								19:10
19:45	3000 K								19:45
20:05	1500 M 10b 1								20:05
20:15	1500 M 10b 2								20:15
20:30	4x100 K								20:30

Dzień 3

09.07.2023 r. (niedziela)

Godzina	Biegi	Skok w dal/Trójskok	Skok wzwyż stadion główny	Skok wzwyż stadion rozgrzewkowy	Skok o tyczce	Pchnięcie kulą stadion główny	Pchnięcie kulą stadion rozgrzewkowy	Rzuty długie	Godzina
10:00								Rzut oszczepem K F	10:00
11:30								Rzut oszczepem M F	11:30
11:50		Skok w dal K 7b gr. A, gr. B							11:50
13:10		Trójskok M F						Rzut oszczepem K 7b	13:10
13:15									13:15
13:30			Skok wzwyż K F						13:30
13:35	200 K FB								13:35
13:40	200 M FB								13:40
13:50	200 K FA								13:50
14:00	200 M FA								14:00
14:05					Skok o tyczce M F				14:05
14:23	100p K el. 1								14:23
14:29	100p K el. 2								14:29
14:35	100p K el. 3								14:35
14:40									14:40
14:50	110p M el. 1								14:50
14:56	110p M el. 2								14:56
15:00								Rzut dyskiem K F	15:00
15:02	110p M el. 3								15:02
15:14	800 K FB								15:14
15:20		Trójskok K F							15:20
15:21	800 M FB								15:21
15:27	800 K FA								15:27
15:35	800 M FA								15:35
15:40									15:40
15:49	100p K FB								15:49
15:55	100p K FA								15:55
16:08	110p M FB								16:08
16:14	110p M FA								16:14
16:20								Rzut dyskiem M F	16:20
16:40	800 K 7b 1								16:40
16:50	800 K 7b 2								16:50
17:10	4x400 K								17:10
17:20	4x400 M								17:20