



MAŁOPOLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

Ul. Śląska 5/1, 30-003 Kraków, tel. 796-018-608

e-mail: kozla.pl@interia.pl www.lekkoatletyka.net.pl



PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO CZWARTKÓW LEKKOATLETYCZNYCH 2018



Godz.	Konkurencja biegowa		Godz.	Konkurencja techniczna		Godz.	Konkurencja techniczna	
16.30	60 m	DZ	16.30	Skok w dal ze strefy	CH	16.30	Rzut p.palantową	DZ
17.00	60 m	CH	- 17.15			16.30 - 17.15		
17.30	600 m	DZ	17.30 – 18.15	Skok w dal ze strefy	DZ	17.30 - 18.15	Rzut p.palantową	CH
17.40	1000 m	CH						
17.50	300 m	DZ						
18.10	300 m	CH						

Rywalizacja w konkurencjach biegowych od najmłodszych roczników do najstarszych.

Do konkurencji rzutowych i skocznościowych zapraszamy zawodników na miejsce rozgrywania konkurencji i zapisanie się na listę startową w określonych godzinach:

- 16.15-16.30 – skok w dal Chłopców i rzut piłeczką palantową Dziewcząt
- 17.15-17.30 – skok w dal Dziewcząt i rzut piłeczką palantową Chłopców

Zakończenie imprezy i losowanie nagród około godziny 18.30.

Czas trwania imprezy uzależniony od liczby uczestników.