



**PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO**  
**PZLA HALOWE MISTRZOSTWA POLSKI U18 i U20**  
**RZESZÓW, 10-12.02.2023 r.**

Wersja 2.0 - 23.01.2023

**Dzień 1, 10.02.2023**

Godz.	Biegi	Tyczka	Wzwyż	Trójskok/Skok w dal	Kula	DEKORACJE	Godz.
10:00	60pt K U20 5bój 1						10:00
10:06	60pt K U20 5bój 2						10:06
10:35			Skok wzwyż K U20 5bój				10:35
11:00				Trójskok K U18			11:00
11:45	60pt K U18 5bój 1						11:45
11:51	60pt K U18 5bój 2						11:51
12:00		Skok o tyczce K U18					12:00
12:30	3000ch K U18						12:30
12:45			Skok wzwyż K U18 5bój				12:45
13:00						Trójskok K U18 CD	13:00
13:05	5000ch M U18						13:05
13:20					Pchnięcie kulą K U20 5bój		13:20
14:00						3000ch K U18 CD	14:00
14:05						5000ch M U18 CD	14:05
15:10					Pchnięcie kulą K U18 5bój		15:10
Godz.	Biegi	Tyczka	Wzwyż	Trójskok/Skok w dal	Kula	DEKORACJE	Godz.
15:15						Tyczka K U18 CD	15:15
15:35			Skok wzwyż M U18				15:35
15:40				Skok w dal K U20 5bój			15:40
15:45	3000ch K U20						15:45
16:30	5000ch M U20						16:30
16:45				Skok w dal K U18 5bój			16:45
17:05						3000ch K U20 CD	17:05
17:10	800K U20 5bój						17:10
17:40						5000ch M U20 CD	17:40
17:55						Wzwyż M U18 CD	17:55
18:00	800K U18 5bój						18:00
18:15						Wielobój K U18 CD	18:15
18:20						Wielobój K U20 CD	18:20

**Dzień 2, 11.02.2023**

Godz.	Biegi	Tyczka	Wzwyż	Trójskok/Skok w dal	Kula	DEKORACJE	Godz.
09:00	60M U20 7bój 1						09:00
09:06	60M U20 7bój 2						09:06
09:20	60K U18 el 1						09:20
09:26	60K U18 el 2						09:26
09:32	60K U18 el 3						09:32
09:40	60M U18 el 1						09:40
09:46	60M U18 el 2						09:46
09:47				Skok w dal M U20 7bój			09:47
09:52	60M U18 el 3						09:52
10:05	60M U18 7bój 1						10:05
10:11	60M U18 7bój 2						10:11
10:19	60K U18 FB						10:19
10:25	60K U18 FA						10:25
10:30		Skok o tyczce M U18					10:30
10:35	1000K U18 1						10:35
10:43	1000K U18 2						10:43
10:54	60M U18 FB						10:54
11:00	60M U18 FA						11:00
11:05				Skok w dal M U18 7bój	Pchnięcie kulą M U20 7bój		11:05
11:10	2000M U18 1						11:10
11:20	2000M U18 2						11:20
11:30	2000M U18 3						11:30
11:45						1000K U18 CD	11:45
11:50	200K U18 1						11:50
11:56	200K U18 2						11:56
12:02	200K U18 3						12:02
12:08	200K U18 4						12:08
12:15						2000M U18 CD	12:15
12:20	200M U18 1						12:20
12:26	200M U18 2						12:26
12:32	200M U18 3						12:32
12:35					Pchnięcie kulą M U18 7bój		12:35

12:38	200M U18 4						12:38
12:40			Skok wzwyż K U18				12:40
12:44	200M U18 5						12:44
12:48				Skok w dal M U18			12:48
12:52	600K U18 1						12:52
12:58	600K U18 2						12:58
13:04	600K U18 3						13:04
13:07						60 K U18 CD	13:07
13:13	600K U18 4						13:13
13:17						60M U18 CD	13:17
13:24	600M U18 1						13:24
13:30	600M U18 2						13:30
13:36	600M U18 3						13:36
13:42	600M U18 4						13:42
13:48	600M U18 5						13:48
13:55	300K U18 1						13:55
14:01	300K U18 2						14:01
14:07	300K U18 3						14:07
14:13	300K U18 4						14:13
14:20	300K U18 5						14:20
14:25						Tyczka M U18 CD	14:25
14:30	300M U18 1						14:30
14:36	300M U18 2						14:36
14:42	300M U18 3						14:42
14:48	300M U18 4						14:48
14:54	300M U18 5						14:54
Godz.	Biegi	Tyczka	Wzwyż	Trójskok/Skok w dal	Kula	DEKORACJE	Godz.

15:15	<b>Ceremonia otwarcia</b>						15:15
-------	---------------------------	--	--	--	--	--	-------

15:25						W dal M U18 CD	15:25
15:30						Wzwyż K U18 CD	15:30
15:35	60K U20 el 1						15:35
15:41	60K U20 el 2						15:41
15:47	60K U20 el 3						15:47
15:53	60K U20 el 4						15:53
15:55			Skok wzwyż M U20 7bój				15:55
16:05	60M U20 el 1						16:05
16:11	60M U20 el 2						16:11
16:13				Skok w dal K U20			16:13
16:17	60M U20 el 3						16:17
16:23	60M U20 el 4						16:23
16:35	60K U20 FB						16:35
16:45	60K U20 FA						16:45
16:53	1500K U20 1						16:53
16:57		Skok o tyczce M U20					16:57
17:00	1500K U20 2						17:00
17:06					Pchnięcie kulą M U20		17:06
17:12	60M U20 FB						17:12
17:15						60K U20 CD	17:15
17:20	60M U20 FA						17:20
17:30	400M U20 1						17:30
17:36	400M U20 2						17:36
17:42	400M U20 3						17:42
17:48	400M U20 4						17:48
17:54	400M U20 5						17:54
17:57						1500K U20 CD	17:57
18:02						60M U20 CD	18:02
18:07	400K U20 1						18:07
18:10				Skok w dal M U20			18:10
18:13	400K U20 2						18:13
18:15			Skok wzwyż M U18 7bój				18:15
18:19	400K U20 3						18:19
18:25	400K U20 4						18:25
18:31	400K U20 5						18:31
18:34						W dal K U20 CD	18:34
18:39						Kula M U20 CD	18:39
18:44	1500M U20 1						18:44
18:51	1500M U20 2						18:51
19:00	200K U20 1						19:00
19:06	200K U20 2						19:06

19:12	200K U20 3						19:12
19:18	200K U20 4						19:18
19:20						1500M U20 CD	19:20
19:24	200K U20 5						19:24
19:30	200M U20 1						19:30
19:36	200M U20 2						19:36
19:42	200M U20 3						19:42
19:48	200M U20 4						19:48
19:54	200M U20 5						19:54
20:01	800M U20 1						20:01
20:07	800M U20 2						20:07
20:10						W dal M U20 CD	20:10
20:14	800M U20 3						20:14
20:17						Tyczka M U20 CD	20:17
20:21	800K U20 1						20:21
20:28	800K U20 2						20:28

**Dzień 3, 12.02.2023**

Godz.	Biegi	Tyczka	Wzwyż	Trójskok/Skok w dal	Kula	DEKORACJE	Godz.
09:00	60pł M U20 7bój 1						09:00
09:06	60pł M U20 7bój 2						09:06
09:15	60pł M U18 7bój 1						09:15
09:21	60pł M U18 7bój 2						09:21
09:33	60pł M U18 1						09:33
09:39	60pł M U18 2						09:39
09:45	60pł M U18 3						09:45
09:59	60pł K U18 1						09:59
10:05	60pł K U18 2						10:05
10:11	60pł K U18 3						10:11
10:17	60pł K U18 4						10:17
10:20				Trójskok M U18			10:20
10:32	60pł M U18 FB				Pchnięcie kulą M U 18		10:32
10:35							10:35
10:40	60pł M U18 FA						10:40
10:45		Skok o tyczce U18/U20 7bój					10:45
10:50	600K U18 FB						10:50
10:57	600M U18 FB						10:57
11:04	600K U18 FA						11:04
11:11	600M U18 FB						11:11
11:15						60pł M U18 CD	11:15
11:20	60pł K U18 FB						11:20
11:27	60pł K U18 FA						11:27
11:38	300M U18 FB						11:38
11:40						60pł K U18 CD	11:40
11:45	300K U18 FB						11:45
11:50						600 K U18 CD	11:50
11:55	300M U18 FA						11:55
12:00			Skok wzwyż K U20			600M U18 CD	12:00
12:05	300K U18 FA						12:05
12:15						Trójskok M U18 CD	12:15
12:20						Kula M U18 CD	12:20
12:30				Skok w dal K U18			12:30
12:35	200K U18 FB						12:35
12:40	200M U18 FB						12:40
12:41					Pchnięcie kulą K U20		12:41
12:49	200K U18 FA						12:49
12:50						300 M U18 CD	12:50
12:55	200M U18 FA						12:55
13:00						300 K U18 CD	13:00
13:10	1000M U18 1						13:10
13:17	1000M U18 2						13:17
13:25	2000K U18 1						13:25
13:30						200 K U18 CD	13:30
13:34	2000K U18 2						13:34
13:40						200 M U18 CD	13:40
13:45	4x400 MIX U18 1						13:45
13:50						1000M U18 CD	13:50
13:55	4x400 MIX U18 2						13:55
14:00						2000K U18 CD	14:00
14:05						W dal K U18 CD	14:05
14:05	4x400 MIX U18 3						14:05
14:20						Kula K U20 CD	14:20

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Zmiana godziny

Godz.	Biegi	Tyczka	Wzwyż	Trójskok/Skok w dal	Kula	DEKORACJE	Godz.
14:40			Skok wzwyż M U20				14:40
14:45						4x400 MIX U18 CD	14:45
14:55				Trójskok M U20			14:55
15:25	200K U20 FB						15:25
15:30	200M U20 FB						15:30
15:40	200K U20 FA						15:40
15:45	200M U20 FA						15:45
15:55	3000K U20 F						15:55
16:15						200 K U20 CD	16:15
16:10	3000M U20 F						16:10
16:20					Pchnięcie kulą K U18		16:20
16:25	400K U20 FB						16:25
16:30		Skok o tyczce K U20					16:30
16:35	400M U20 FB						16:35
16:40	400K U20 FA						16:40
16:45						200 M U20 CD	16:45
16:50	400M U20 FA						16:50
16:55						3000 K U20 CD	16:55
17:00	60pł K U20 el 1						17:00
17:06	60pł K U20 el 2						17:06
17:10						3000 M U20 CD	17:10
17:15	1000M U18 7bój						17:15
17:20						Wzwyż M U20 CD	17:20
17:25						Trójskok M U20 CD	17:25
17:30				Trójskok K U20			17:30
17:40	60pł M U20 el 1						17:40
17:46	60pł M U20 el 2						17:46
17:48						400 K U20 CD	17:48
17:53	60pł M U20 el 3						17:53
17:55						400 M U20 CD	17:55
18:00	1000M U20 7bój						18:00
18:10	60pł K U20 FB						18:10
18:20	60pł K U20 FA						18:20
18:40	60pł M U20 FB						18:40
18:50	60pł M U20 FA						18:50
19:00						60pł K U20 CD	19:00
19:05	800K U20 F						19:05
19:15	800M U20 F						19:15
19:25						Trójskok K U20 CD	19:25
19:30						60pł M U20 CD	19:30
19:35	4x400 MIX U20 2						19:35
19:41						800 K U20 CD	19:41
19:46	4x400 MIX U20 2						19:46
19:50						800 M U20 CD	19:50
19:55						Tyczka K U20 CD	19:55
20:00						Wzwyż K U20 CD	20:00
20:05						4x400 MIX U20 CD	20:05

Zmiana godziny



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki