

80. PZLA Mistrzostwa Polski U20
Zamość, 17-19.07.2026 r.

Projekt programu: wersja 5.1

Dzień 1 (Piątek, 17.07.2026 r.)

Godzina	Biegi	Skok w dal		Skoki wysokie		Pchnięcie kulą	Rzuty długie		Godzina
10:00		Skok w dal M el							10:00
10:15						Pchnięcie kulą K el gr. A i gr. B			10:15
11:30						Pchnięcie kulą M el gr. A i gr. B			11:30
12:00							Rzut młotem K el (rzutnia boczna)		12:00
12:30	400p K el								12:30
12:45		Skok w dal K el							12:45
13:00	400p M el								13:00
13:05					Skok wzwyż K el gr. A i gr. B			Rzut oszczepem K el	13:05
13:15							Rzut młotem M el (rzutnia boczna)		13:15
13:30	400 K el								13:30
13:55	400 M el								13:55
14:30	Uroczyste otwarcie								14:30
									00:00
15:30								Rzut oszczepem M el	15:30
15:35	800 K el								15:35
15:55	800 M el								15:55
16:00					Skok wzwyż M el gr. A i gr. B				16:00
16:20	100 K el								16:20
16:40	100 M el								16:40
17:30		Skok w dal M F							17:30
17:35	100 K FB								17:35
17:40	100 K FA								17:40
17:45						Pchnięcie kulą K F			17:45
17:50	100 M FB								17:50
17:55	100 M FA								17:55
18:10	3000 K								18:10
18:30	3000 M								18:30
19:00	5 000ch M								19:00
19:10		Skok w dal K F							19:10
19:15						Pchnięcie kulą M F			19:15
19:35	5 000ch K								19:35

80. PZLA Mistrzostwa Polski U20
Zamość, 17-19.07.2026 r.

Projekt programu: wersja 5.1

Dzień 2 (Sobota, 18.07.2026 r.)

Godzina	Biegi	Trójskok		Skok wzwyż		Skok o tyczce		Rzuty długie	Godzina
10:00								Rzut dyskiem K el. (boisko boczne)	10:00
10:30		Trójskok M el							10:30
11:35								Rzut dyskiem M el (boisko boczne)	11:35
11:20	200 K el								11:20
11:30						Skok o tyczce K F			11:30
11:45	200 M el								11:45
12:00								Rzut młotem K F	12:00
12:30		Trójskok K el							12:30
14:00								Rzut młotem M F	14:00
15:55								Rzut oszczepem M F	15:55
16:00	400p K FB								16:00
16:05	400p K FA								16:05
16:20	400p M FB								16:20
16:30	400p M FA								16:30
16:35						Skok o tyczce M F			16:35
16:50	800 K F								16:50
17:00	800 M F								17:00
17:10	400 K FB								17:10
17:20	400 M FB								17:20
17:30	400 K FA								17:30
18:00								Rzut oszczepem K F	18:00
17:40	400 M FA								17:40
17:55	2000p K								17:55
18:15	2000p M								18:15
18:40	4x100 K								18:40
19:00	4x100 M								19:00

80. PZLA Mistrzostwa Polski U20
Zamość, 17-19.07.2026 r.

Projekt programu: wersja 5.1

Dzień 3 (Niedziela, 19.07.2026 r.)

Godzina	Biegi	Trójskok	Skok wzwyż	Skok o tyczce	Rzuty długie	Godzina
10:30			Skok wzwyż K F			10:30
11:10					Rzut dyskiem K F	11:10
11:20	100p K el					11:20
11:30		Trójskok M F				11:30
11:45	200 K FB					11:45
11:55	200 M FB					11:55
12:05	200 K FA					12:05
12:15	200 M FA					12:15
12:35	110p M el					12:35
13:00	100p K FB					13:00
13:05			Skok wzwyż M F			13:05
13:10	100p K FA					13:10
13:20					Rzut dyskiem M F	13:20
13:30		Trójskok K F				13:30
14:15						14:15
13:25	1500 K					13:25
13:35	1500 M					13:35
13:50	110p M FB					13:50
14:00	110p M FA					14:00
14:20	4x400 K					14:20
14:45	4x400 M					14:45