



## Projekt programu minutowego

Czwartek, 3.08.2017

do 20.00	Przyjazd ekip
21.00	Konferencja techniczna
do 22.00	Kolacja

Piątek, 4.08.2017

07:30-09:30 Śniadanie						
Godzina	Biegi	Skoki			Rzuty	
09:30		w dal K el. A i B	tyczka K el. A			kula M el. A
09:45						
10:00					oszczep K el. A	
10:10	100 M (10-bój)(3)					
10:30						kula M el. B
10:35	100 ppł K (7-bój)(3)					
11:00					oszczep K. el. B	
11:10	400 ppł K el. (3)	w dal M (10-bój) A i B				
11:25				wzwyż K (7-bój) A i B		
11:30			tyczka K el. B			kula K el. A
11:35	400 ppł M el. (3)					
11:50						
12:00					oszczep M. el. A	
12:20	100 K PK					
12:30						kula M (10-bój) A
12:35	100 M el. (3)					
12:40						
12:50	100 M PK					
13:00	400 K el. (3)				oszczep M. el. B	
13:15	400 K PK					
13:20						kula M (10-bój) B
13:30	400 M el. (3)					
13:50	400 M PK			wzwyż M (10-bój) A		
14:00					kula K el. B	
14:20				wzwyż M (10-bój)		kula K (7-bój)



13:00-16:00 <b>Obiad</b>						
Godzina	Biegi	Skoki			Rzuty	
15:00					młot M el. A SKRA	
15:20		tyczka M el. A				kula K (7-bój) B
15:40						
15:50						
16:00					młot M el. B SKRA	
16:10						
<b>16:30 OTWARCIE OGÓLNOPOLSKIEJ OLIMPIADY MŁODZIEŻY w lekkiej atletyce</b>						
16:50	800 K el. (2)					
17:00					młot K el. A SKRA	
17:05	800 M el. (2)			wzwyż M el. A i B		
17:25	2000 K prz	tyczka M el. B	w dal M el. A i B			
17:45	100 K F (A, B)					
18:00	100 M F (A, B)				młot K el. B SKRA	
18:05						
18:15	200 K (7-bój) (3)					
18:30	400 M (10-bój) (3)					
18:50	3000 M F					
19:05	5000 K ch					
19:10						
18:00-20:00 <b>Kolacja</b>						
20:30	Szkolenie Koordynatorów Wojewódzkich - AWF					

## Sobota, 5.08.2017

07:30-09:00 <b>Śniadanie</b>						
Godzina	Biegi	Skoki			Rzuty	
09:00					dysk K el. A	
09:30		w dal K (7-bój) A i B				
09:50	110 ppt (10-bój)(3)				dysk K el. B	
10:40	200 K el. (3)		wzwyż K el. A i B		dysk M (10-bój) A	
10:50						
11:00						
11:20		trójskok K el. A i B			dysk M (10-bój) B	
11:30	200 M el. (3)					
11:40			Tyczka M (10-bój) A			
12:20					oszczep K (7-bój) A	
12:30		trójskok M el. A i B				



13:10					oszczep K (7-bój) B	
13:20						
14:30			Tyczka M (10-bój) B		dysk M el. A	
15:30					dysk M el. B	
13:00-16:00	<b>Obiad</b>					
Godzina	Biegi	Skoki			Rzuty	
15:30					młot K F SKRA	
16:25			w dal K F			
16:30					oszczep M (10-bój) A	
17:00					młot M F SKRA	kula K F
17:10	400 ppł K F (A, B)					
17:30	400 ppł M F (A, B)				oszczep M (10-bój) A	
17:50	400 K F (A, B)		w dal M F			
18:05	400 M F (A, B)			wzwyż M F		
18:20	1500 K				oszczep K F	kula M F
18:35	1500 M					
18:55	2000 prz M					
19:15	800 K (7-bój)				oszczep M F	
19:30	1500 M (10-bój)					
19:45	4x100 K					
19:55	4x100 M					
18:30-20:30	<b>Kolacja</b>					

## Niedziela, 6.08.2017

07:30-09:30	<b>Śniadanie</b>					
Godzina	Biegi	Skoki			Rzuty	
09:00	10 000 M ch					
10:00						
10:15						
11:00						
12:00-15:00	<b>Obiad</b>					
Godzina	Biegi	Skoki			Rzuty	
13:00		tyczka K F				
13:45						
14:00	100 ppł (3)				dysk K F	
14:20	110 ppł (3)					
14:30			trójskok K F			
14:50	200 K F (A, B)	wzwyż K F				
15:00	200 M F (A, B)					
15:15	100 ppł F (A, B)	tyczka M F				



15:30	110 ppł F (A, B)				dysk M F	
15:45	800 K F (A, B)		trójskok M F			
16:00	800 M F (A, B)					
16:15	3000 K F					
16:40	4 x 400 K					
17:00	4 x 400 M					
18:00-20:00	Kolacja					