

PROGRAM MINUTOWY OTWARTYCH MISTRZOSTW OSTROWA - 27.06. 2026

Godz,	Biegi			Skoki długie	wzwyż K U16 + M U16	Pchnięcie kulą	Oszczep
11,30	60 K U12 el	35	7	w dal M U12 (2 el + 2 finał)			
12,00	60 M U12 el	19	4	w dal K U12 (2 el + 2 finał)			
12,20	100 K U14 el	37	8				
12,50				w dal M U14			
13,00	100 M U14 el	13	3				
13,30				w dal K U14			
14,30							Oszczep K (wszystkie kategorie)
14,40				OTWARCIE ZAWODÓW			
14,50	60 K U12 Finał	5	F	W dal K U16			
14,55	60 M U12 Finał	5	F				
15,00	100 K U14 Finał	5	F				Oszczep M (wszystkie kategorie)
15,05	100 M U14 Finał	5	F				
15,15	100 K OPEN - el	30	6				
15,50	100 M OPEN - el.	31	7	W dal M U16			
16,25	100 K U16 el.	27	6	Wieloskok K U16 + M U16		Kula K (wszystkie kategorie)	
16,50	100 M U16 el	23	5		wzwyż K U16 + M U16		
17,15	100 K OPEN FINAŁ D	5		Trójskok M Open			
17,19	100 K OPEN FINAŁ C	5					
17,23	100 K OPEN FINAŁ B	5					
17,27	100 K OPEN FINAŁ A	5					
17,35	100 M OPEN FINAŁ D	5				Kula M (wszystkie kategorie)	
17,39	100 M OPEN FINAŁ C	5					
17,43	100 M OPEN FINAŁ B	5					
17,47	100 M OPEN FINAŁ A	5					
17,51	100 K U16 Finał	5	F				
17,55	100 M U16 Finał	5	F				
18,10	200 K Open - serie	39	8	Trójskok K Open	Wzwyż K i M OPEN (7+7)		
18,50	200 M Open - serie	29	6				
				PRZERWA_ II SESJA			
19,30	400 K OPEN - serie	13	3	w dal M Open			
19,45	400 M OPEN - serie	9	2				
20,00	800 K Open - serie	16	2				
20,20	800 M Open - serie	19	3	w dal K Open			
20,40	1500 M	13	1				
20,55	1500 K	9	1				
21,05	4x100 K i M MIX	4	1				
21,15	4x100 K i M	3	1				

Uwagi - 1

Obowiązuje "bramka"
Biegi - 15 minut przed startem
Techniczne - 20 minut przed startem
Wzwyż - 30 przed startem

Uwagi - 2

Rozgrzewka w 100m hali **klimatyzowanej ze skocznia w dal**
Można w niej przebywać między konkurencjami

Uwagi - 3

Przy wyjściu z hali na stadion dostępna woda butelkowana

DEKORACJE

20 minut po ukończeniu konkurencji

NAGRODY W BŁOKACH KONKURENCJI - PO ZAKOŃCZENIU DANEGO BŁOKU (SPRINT, SKOKI, BIEGI ŚREDNIE, RZUTY)