

**Projekt – PROGRAM MINUTOWY  
IGRZYSKA MŁODZIEŻY SZKOLNEJ w LA  
SŁUPSK, 20.05.2026 r.**

**8.30 – 10.00 WERYFIKACJA**

<b>10.00</b>	80 mppł K	WZWYŻ M,	KULA K,	DYSK M	W DAL K,
<b>10.10</b>	100 K				
<b>10.30</b>	100 M				
<b>11.00</b>	300m ppł K				
<b>11.10</b>	300m ppł M				
<b>11.20</b>	100m K FINAŁ				
<b>11.25</b>	100m M FINAŁ		KULA M ,	DYSK K	
<b>11.45</b>	600 K				,
<b>12.00</b>	600 M				W DAL M
<b>12.20</b>	1000 K	WZWYŻ K,			
<b>12.40</b>	1000 M			OSZCZEP K	
<b>12.55</b>	300 K				
<b>13.10</b>	300 M				
<b>13.30</b>	2000 M				
<b>14.00</b>	4X100 K			OSZCZEP M ,	
<b>14.20</b>	4X100 M				

wysokości w skoku wzwyż M

135 -140.....-175 i dalej co 3 cm

wysokości w skoku wzwyż K

125-130.....-150-154-158-162-165-168 i dalej co 2cm

**ZAWODNICY ZGŁASZAJĄ SIĘ NA 15MIN PRZED KONKURENCJĄ BIEGOWĄ i 20 MIN PRZED KONKURENCJĄ TECHNICZNĄ U SĘDZIEGO KONKURENCJI**

**program minutowy może ulec zmianie.**