

PZLA 89. Mistrzostwa Polski w Lekkoatletyce Toruń 2013

PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO MISTRZOSTW POLSKI SENIORÓW

Toruń 19.07- 21.07.2013

1 dzień 19.07.2013

Godz.					
11.00	100 pł K/7bój/				
11.15	100m M/10bój/				
11.30	100m K PK				
11.40	100m M PK				
11.50	400m K PK				
12.00	400m M PK	Wzwyż /7bój/	W dal/10bój/		
13.30				Kula/10bój/	
15.00	Młot K				
16.15	Otwarcie Mistrzostw				
16.30	400 pł K el.				
16.45	400 pł M el.		Trójskok K		Tyczka M/F/
17.00	800m K el.				Dysk M/F/
17.15	800m M el.	Wzwyż M/10bój		Kula /7bój/	
17.30	100m K el.				
17.50	100m M el.	`	`	`	`
18.10	400m K el.				
18.25	400m M el.			Kula K/F/	
18.40	200m K/7bój/		Trójskok M		
18.50	100m K F				
19.00	100m M F				
19.10	400m M/10bój/				
19.20	5000m K				
19.40	3000m prz. M				



Miasto Toruń



www.mosir.toruń.pl

PZLA 89. Mistrzostwa Polski w Lekkoatletyce Toruń 2013

2 dzień 20.07.2013

Godz.						
8.30	Chód 20 km M/F/					
8.35	Chód 20 km K/F/					
11.00	110 M/10bój/					
11.15		W dal K/7bój/				
12.00					Dysk M/10bój/	
13.30	`			Tyczka/10bój	Oszczep /7bój/	
15.30	Młot M/F/					
17.30	400 pł. K/F/				Oszczep K/F/	
17.45	400 pł M/F/					
18.00	4 x 100m K/F/	`				
18.15	4 x 100m M/F/					
18.30	400m K/F/	Wzwyż K/F/				
18.40	400m M/F/					
18.50	800m K/F/					
19.00	800m M/F/				Oszczep /10bój/	
19.10	200m K el.					
19.25	200m M el.					
19.45	800m K /7bój/					
20.00	1500m /10bój/					



Miasto Toruń

Miejski Klub Lekkoatletyczny Toruń
ul. Bema 23/29 (MOSiR Toruń), 87-100 Toruń
tel. 056 622 67 00 fax 056 622 67 05
Regon 340031610 NIP 9562146529
Konto: BANK SPÓŁDZIELCZY O/TORUŃ Nr 81 9511 0000 2001 0004 6242001



www.mosir.toruń.pl

PZLA 89. Mistrzostwa Polski w Lekkoatletyce Toruń 2013

3 dzień 21.07.2013

Godz.						
16.00	.	Tyczka K/F/	Dysk K/F	W dal K/F/		
16.30	100 pł. K el.				Wzwyż M/F/	
16.50	110 pł. M el					
17.00						Kula M/F/
17.10	200m K/F/					
17.20	200m M/F/					
17.30	1500m K/F					
17.40	1500m M/F/					
17.45			Oszczep M/F/	W dal M/F/		
17.50	100 pł. K/F/					
18.00	110 pł. M/F/					
18.10	5000m M/F					
18.25	3000m prz. K					
18.45	4x400 K/F/					
19.00	4x400 M/F/					



Miasto Toruń

Miejski Klub Lekkoatletyczny Toruń
ul. Bema 23/29 (MOSiR Toruń), 87-100 Toruń
tel. 056 622 67 00 fax 056 622 67 05
Regon 340031610 NIP 9562146529

Konto: BANK SPÓŁDZIELCZY O/TORUŃ Nr 81 9511 0000 2001 0004 6242001



www.mosir.toruń.pl