

## Lekkoatletyczne Nadzieje Olimpijskie

### 3. Ogólnopolski Finał, 10.11.2024, Spała

#### Program zawodów

#### Dwubój – 60m oraz skok w dal/skok wzwyż/rzut piłką palantową

| Godz. | Dwubój<br>CEREMONIE                          | 60m<br>skok w dal                                        | 60m<br>skok wzwyż                                        | 60m<br>rzut piłką pal.                                      |
|-------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 10:50 | OTWARCIE                                     |                                                          |                                                          |                                                             |
| 11:05 | Dekoracje<br>15' po<br>skończonym<br>dwuboju | 60m K<br>5 biegów                                        |                                                          |                                                             |
| 11:25 |                                              | 60m M<br>5 biegów                                        |                                                          |                                                             |
| 11:45 |                                              |                                                          | 60m K<br>5 biegów                                        |                                                             |
| 12:05 |                                              |                                                          | 60m M<br>5 biegów                                        |                                                             |
| 12:25 |                                              |                                                          |                                                          | 60m K<br>5 biegów                                           |
| 12:45 |                                              |                                                          |                                                          | 60m M<br>5 biegów                                           |
| 13:45 |                                              |                                                          |                                                          | rzut piłką pal.<br>K - rzutnia A (32)<br>M - rzutnia B (33) |
| 14:05 |                                              | skok w dal<br>K - skocznia A (38)<br>M - skocznia B (36) |                                                          |                                                             |
| 14:45 |                                              |                                                          | skok wzwyż<br>K - skocznia A (33)<br>M - skocznia B (34) |                                                             |
| 17:10 | ZAKOŃCZENIE                                  |                                                          |                                                          |                                                             |

#### Dwubój – 300m oraz skok w dal/skok wzwyż/rzut piłką palantową

| Godz. | Dwubój<br>CEREMONIE                          | 300m<br>skok w dal              | 300m<br>skok wzwyż              | 300m<br>rzut piłką pal.             |
|-------|----------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 10:50 | OTWARCIE                                     |                                 |                                 |                                     |
| 11:05 | Dekoracje<br>15' po<br>skończonym<br>dwuboju | skok w dal K<br>skocznia A (35) | skok wzwyż K<br>skocznia A (31) | rzut piłką pal. K<br>rzutnia A (32) |
| 12:15 |                                              |                                 |                                 | rzut piłką pal. M<br>rzutnia A (32) |
| 12:25 |                                              | skok w dal M<br>skocznia A (35) |                                 |                                     |
| 13:05 |                                              |                                 |                                 | 300m K<br>6 biegów                  |



|       |             |                    |                                 |                    |
|-------|-------------|--------------------|---------------------------------|--------------------|
| 13:05 |             |                    | skok wzwyż M<br>skocznia A (31) |                    |
| 13:30 |             |                    |                                 | 300m M<br>6 biegów |
| 13:55 |             | 300m K<br>6 biegów |                                 |                    |
| 14:15 |             | 300m M<br>6 biegów |                                 |                    |
| 14:35 |             |                    | 300m K<br>6 biegów              |                    |
| 15:00 |             |                    | 300m M<br>6 biegów              |                    |
| 17:10 | ZAKOŃCZENIE |                    |                                 |                    |

**Dwubój – 600m oraz skok w dal/skok wzwyż/rzut piłką palantową**

| Godz. | Dwubój<br>CEREMONIE                          | 600m<br>skok w dal              | 600m<br>skok wzwyż              | 600m<br>rzut piłką pal.             |
|-------|----------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 10:50 | OTWARCIE                                     |                                 |                                 |                                     |
| 11:05 | Dekoracje<br>15' po<br>skończonym<br>dwuboju | skok w dal K<br>skocznia B (35) | skok wzwyż K<br>skocznia B (29) | rzut piłką pal. K<br>rzutnia B (29) |
| 12:15 |                                              |                                 |                                 | rzut piłką pal. M<br>rzutnia B (30) |
| 12:25 |                                              | skok w dal M<br>skocznia B (33) |                                 |                                     |
| 13:05 |                                              |                                 | skok wzwyż M<br>skocznia B (28) |                                     |
| 15:30 |                                              |                                 |                                 | 600m K<br>3 biegi                   |
| 15:45 |                                              |                                 |                                 | 600m M<br>3 biegi                   |
| 16:00 |                                              | 600m K<br>4 biegi               |                                 |                                     |
| 16:15 |                                              | 600m M<br>4 biegi               |                                 |                                     |
| 16:30 |                                              |                                 | 600m K<br>3 biegi               |                                     |
| 16:45 |                                              |                                 | 600m M<br>3 biegi               |                                     |
| 17:10 | ZAKOŃCZENIE                                  |                                 |                                 |                                     |