



AKADEMICKIE MISTRZOSTWA POLSKI

2018/2019



**AKADEMICKIE MISTRZOSTWA POLSKI
W LEKKIEJ ATLETYCE
Łódź, 23-26.05.2019
Stadion AZS Łódź, ul. Lumumby 22/26
PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO**

24 maja 2019 (piątek)

Sesja poranna

09:40						oszczep M el. gr. A	
10:00	400 m K serie słabsze (8s)	skok w dal K el. gr. A	skok w dal K el. gr. B	skok wzwyż M el. gr. A	skok wzwyż M el. gr. B		
10:40	400 m M serie słabsze (10s)						
11:30	100 m ppt K el. (4s)						
11:45						oszczep M el. gr. B	
12:00	110 m ppt M el. (3s)						
12:15							
12:25	1500 m K serie słabsze (5s)						
12:45							
12:55	1500 m M serie słabsze (6s)						
13:35						oszczep K el. gr. A	
15:35						oszczep K el. gr. B	

Sesja popołudniowa

16:00 UROCZYSTE OTWARCIE AMP							
16:15	100 m ppt K finał	skok w dal M el. gr. A	skok w dal M el. gr. B	skok wzwyż K el. gr. A	skok wzwyż K el. gr. B		

16:35	110 m ppł M finał					kula M el. gr. A	kula M el. gr. B
17:00	400 m K najlepsze serie (5s)						
17:25	400 m M najlepsze serie (5s)						
17:50	1500 m K najlepsze serie (3s)						
18:10	1500 m M najlepsze serie (3s)						
18:40	4x100 m K serie na czas (7s)						
19:00						kula K el. gr. A	kula K el. gr. B
19:30	4x100 m M serie na czas (7s)						

25 maja 2019 (sobota)

Sesja poranna

09:40						dysk K el. gr. A	
10:00	800 m K serie słabsze (8s)	trójskok K el. gr. A	trójskok K el. gr. B	skok o tyczce K finał			
10:40	800 m M serie słabsze (5s)						
11:15	100 m K el. (16s)						
11:45						dysk K el. gr. B	
12:00		trójskok M el. gr. A	trójskok M el. gr. B				
12:20	100 m M el. (15s)						
13:10						dysk M el. gr. A	
15:00						dysk M el. gr. B	

Sesja popołudniowa

15:05	400 m ppł K serie na czas (6s)						
15:30					skok wzwyż M finał		

15:35	400 m ppł M serie na czas (6s)						
16:05	100 m K finał A i B						
16:20	100 m M finał A i B						
16:30		skok w dal K finał		skok o tyczce M finał			
16:35	800 m K najlepsze serie (3)						
16:45						oszczep M finał	
16:55	800 m M najlepsze serie (3)						
17:00						kula K finał	
17:15	3000 m M serie na czas (6s)						
17:20					skok wzwyż K finał		
18:15						oszczep K finał	
18:20		skok w dal M finał				kula M finał	

26 maja 2019 (niedziela)

Sesja poranna

09:40						młot M finał	
11:00						młot K finał	
11:40	200 m K serie na czas (18s)	trójskok K finał					
12:45	200 m M serie na czas 17s)						
13:00						dysk M finał	
13:50	4x400 m K serie na czas (7s)	trójskok M finał					
14:30						dysk K finał	
14:45	4x400 m M serie na czas (7s)						