

## 4. NCDC Cup Ogólnopolski Mityng Lekkoatletyczny / Mistrzostwa Województwa Zachodniopomorskiego U18 i U20

### PROGRAM MINUTOWY - DZIEŃ 1

11:00	<b>100m ppł. K (7-bój)</b>				<b>młot K+M</b> młot K+M (NCDC)
11:10	<b>100m M (10-bój)</b>				
11:30			<b>wzwyż K (7-bój)</b>	<b>w dal M (10-bój)</b>	
12:30					
12:40		piłka palantowa K (U10/U12/U14)		w dal (strefa) K (U10/U12) [skocznia 1 - U10 + grupa A U12] [skocznia 2 - grupa B U12]	<b>kula K (7-bój)</b> <b>kula M (10-bój)</b>
13:15		piłka palantowa M (U10/U12/U14)	wzwyż M (U12/U14)		
13:50	<b>200m K (7-bój)</b>				
14:00		<b>tyczka K</b> <b>tyczka K (NCDC)</b>		w dal (strefa) M (U10/U12)	
14:20	60m K U10		<b>wzwyż M (10-bój)</b>		
14:30	60m K U12				
14:45	60m K U14				
15:10				w dal K (U14) [grupa A]	
15:30	60m M U10				
15:40	60m M U12		wzwyż K (U12/U14)		
15:55	60m M U14	<b>tyczka M</b> <b>tyczka M (NCDC)</b>			
16:05	300m M U12			w dal K (U14) [grupa B]	
16:15	300m M U14				
16:20	300m K U12				
16:30	300m K U14				
16:40	<b>400m M (10-bój)</b>				
16:50	600m K U12				
17:00	600m K U14			w dal M (U14)	
17:10	1000m M U12				
17:20	1000m M U14				

**konkurencja** - oznaczenie konkurencji rozgrywanych w ramach Mistrzostw Województwa Zachodniopomorskiego U18 i U20

**konkurencja** - oznaczenie konkurencji wielobojowych rozgrywanych w ramach Mistrzostw Woj. Zachodniopomorskiego U18 i U20

**konkurencja (NCDC)** - oznaczenie konkurencji rozgrywanych w ramach 4. NCDC CUP

## 4. NCDC Cup Ogólnopolski Mityng Lekkoatletyczny / Mistrzostwa Województwa Zachodniopomorskiego U18 i U20

### PROGRAM MINUTOWY - DZIEŃ 2

11:00	<b>110m ppł. M (10-bój)</b>		wzwyż K wzwyż K (NCDC)	<b>w dal K (7-bój)</b>	
11:10	<b>chód 5000m K(U18)+M(U20)</b> chód 3000m K (U16) NCDC				
11:30					<b>dysk M (10-bój)</b>
12:00	<b>400m ppł. K</b> 400m ppł. K (NCDC)			<b>trójskok K+M</b> trójskok K+M (NCDC) wieloskok K+M (NCDC)	<b>oszczep K (7-bój)</b>
12:10	<b>400m ppł. M</b> 400m ppł. M (NCDC)				
12:25	<b>110m ppł. M</b> 110m ppł. M (NCDC)				
12:30			<b>wzwyż M</b> wzwyż M (NCDC)		
12:40	<b>100m ppł. K</b> 100m ppł. K (NCDC)				<b>oszczep K</b> oszczep K (NCDC)
12:55	80m ppł. K (NCDC)				
13:05	<b>100m K (el.)</b> 100m K (el.) (NCDC)				
13:35	<b>100m M (el.)</b> 100m M (el.) (NCDC)			<b>w dal K</b>	
13:50					
14:00		<b>tyczka M (10-bój)</b>	<b>kula M</b> kula M (NCDC)		<b>dysk K</b> dysk K (NCDC)
14:10	<b>800m K</b> 800m K (NCDC)				
14:20	<b>800m M</b> 800m M (NCDC)			<b>w dal K (NCDC)</b>	
14:30	<b>800m K (7-bój)</b>				
14:45	<b>400m K</b> 400m K (NCDC)				
14:50	<b>400m M</b> 400m M (NCDC)				
15:00	<b>100m M (F)</b> 100m M (F) (NCDC)		<b>kula K</b>		<b>dysk M</b> dysk M (NCDC)
15:05	<b>100m K (F)</b> 100m K (F) (NCDC)				
15:10	300m K (NCDC)				
15:15	300m M (NCDC)				
15:25	<b>1500m K</b> 1500m K (NCDC)			<b>w dal M</b> w dal M (NCDC)	

15:35	<b>1500m M</b> 1500m M (NCDC)				
15:45	600m K (NCDC)				
15:55	600m M (NCDC)				<b>oszczep M (10-bój)</b>
16:10	<b>3000m M</b>		kuła K (NCDC)		
16:30	<b>200m K</b> 200m K (NCDC)				
16:40					<b>oszczep M</b> oszczep M (NCDC)
16:50	<b>200m M</b> 200m M (NCDC)				
17:05	<b>1500m M (10-bój)</b>				
17:15	<b>1500m prz. K (U18)</b>				
17:25	<b>2000m prz. M (U18+U20)</b>				
17:35	<b>4x100m K</b>				
17:45	<b>4x100m M</b>				
17:50	<b>4x400m K</b>				
17:55	<b>4x400m M</b>				

**konkurencja** - oznaczenie konkurencji rozgrywanych w ramach Mistrzostw Województwa Zachodniopomorskiego U18 i U20

**konkurencja** - oznaczenie konkurencji wielobojowych rozgrywanych w ramach Mistrzostw Woj. Zachodniopomorskiego U18 i U20

konkurencja (NCDC) - oznaczenie konkurencji rozgrywanych w ramach 4. NCDC CUP