

DZIEŃ 1

5 lipca 2024

XXX OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY W SPORTACH LETNICH



30. OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY, 56. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI U18

Godzina rozpoczęcia	BIEGI	SKOKI DŁUGIE		SKOKI WYSOKIE		PCHNIĘCIE KULĄ	RZUTY DŁUGIE			DEKORACJE	Godzina zakończenia
		Skok w dal	Trójskok	Skok wzwyż	Skok o tyczce		Rzut dyskiem	Rzut młotem	Rzut oszczepem		
10:05		Skok w dal K el. gr. A i gr. B									10:40
10:10						Pchnięcie kulą M el. gr. A		Rzut młotem K el. gr. A			10:45
10:15	400p K 1										10:17
10:21	400p K 2										10:23
10:27	400p K 3										10:29
10:40	400p M 1										10:42
10:46	400p M 2										10:48
10:52	400p M 3										10:54
11:05	400 K 1										11:07
11:10	400 K 2										11:12
11:12						Pchnięcie kulą M el. gr. B		Rzut młotem K el. gr. B			11:50
11:15	400 K 3										11:17
11:25		Skok w dal M el. gr. A i gr. B									12:00
11:30	400 M 1										11:21
11:35	400 M 2										11:37

lus@lus.org.pl (81) 444-69-90 ul. Filaretów 44, 20-609 Lublin www.lus.org.pl

Bank Pekao S.A. 55 1240 5497 1111 0000 5004 2311 | Regon 432661997 | NIP 712-28-02-371 | KRS 0000144595

Realizator zadań zleconych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Samorząd Województwa Lubelskiego w Lublinie w zakresie programu szkolenia i współzawodnictwa sportowego młodzieży uzdolnionej oraz Gminy Lublin w zakresie wspierania i upowszechniania kultury fizycznej.

DZIEŃ 1

5 lipca 2024

XXX OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY W SPORTACH LETNICH







30. OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY, 56. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI U18

11:40	400 M 3									11:42
11:50	400 K PK									11:52
12:05	400 M PK									12:07
12:10						Pchnięcie kulą K el. gr. A		Rzut młotem M el. gr. A		12:45
12:20	100 M 10b 1									12:22
12:25	100 M 10b 2									12:27
12:30	100 M 10b 3									12:32
12:45	100 K PK									12:56
13:00	100 M PK									13:12
13:10						Pchnięcie kulą K el. gr. B		Rzut młotem M el. gr. B		13:45
13:15		Skok w dal M 10b gr. A i gr. B								14:00
14:30						Pchnięcie kulą M 10b				15:30
14:35				Skok wzwyż M el. gr. A i gr. B						15:57

15:45

Ceremonia otwarcia 30. OOM i 56. PZLA Mistrzostw Polski U18

16:10

 lus@lus.org.pl  (81) 444-69-90  ul. Filaretów 44, 20-609 Lublin  www.lus.org.pl

Bank Pekao S.A. 55 1240 5497 1111 0000 5004 2311 | Regon 432661997 | NIP 712-28-02-371 | KRS 0000144595

Realizator zadań zleconych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Samorząd Województwa Lubelskiego w Lublinie w zakresie programu szkolenia i współzawodnictwa sportowego młodzieży uzdolnionej oraz Gminy Lublin w zakresie wspierania i upowszechniania kultury fizycznej.

DZIEŃ 1

5 lipca 2024

XXX OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY W SPORTACH LETNICH



30. OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY, 56. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI U18

Godzina rozpoczęcia	BIEGI	SKOKI DŁUGIE		SKOKI WYSOKIE		PCHNIĘCIE KULĄ	RZUTY DŁUGIE			DEKORACJE	Godzina zakończenia
		Skok w dal	Trójskok	Skok wzwyż	Skok o tyczce		Rzut dyskiem	Rzut młotem	Rzut oszczepem		
16:15					Skok o tyczce M el. gr. A i gr. B						17:45
16:20						Rzut oszczepem K el. gr. A					16:55
16:25	100 K 1										16:27
16:30	100 K 2										16:32
16:35	100 K 3										16:37
16:50	800 K 1										16:53
16:56	800 K 2										16:59
17:02	800 K 3										17:05
17:15	800 M 1										17:18
17:20						Rzut oszczepem K el. gr. B					17:55
17:21	800 M 2										17:24
17:27	800 M 3										17:30
17:40	100 K FB										17:42
17:46	100 K FA										17:48
18:00	100 M 1										18:02

lus@lus.org.pl (81) 444-69-90 ul. Filaretów 44, 20-609 Lublin www.lus.org.pl

Bank Pekao S.A. 55 1240 5497 1111 0000 5004 2311 | Regon 432661997 | NIP 712-28-02-371 | KRS 0000144595

Realizator zadań zleconych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Samorząd Województwa Lubelskiego w Lublinie w zakresie programu szkolenia i współzawodnictwa sportowego młodzieży uzdolnionej oraz Gminy Lublin w zakresie wspierania i upowszechniania kultury fizycznej.

DZIEŃ 1

5 lipca 2024

XXX OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY W SPORTACH LETNICH



30. OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY, 56. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI U18

18:05	100 M 2										18:07
18:10	100 M 3										18:12
18:25	1500 K 1										18:30
18:30				Skok wzwyż M 10b gr. A i gr. B							19:58
18:35	1500 K 2										18:40
18:40						Rzut oszczepem M el. gr. A					18:55
18:45	1500 M 1										18:50
18:55	1500 M 2										19:00
19:10	100 M FB										19:12
19:15	100 M FA										19:17
19:30	2000p K1										19:42
19:40						Rzut oszczepem M el. gr. B					20:17
19:45	2000p K2										19:57
20:05	400 M 10b 1										20:08
20:11	400 M 10b 2										20:14
20:17	400 M 10b 3										20:20

DZIEŃ 2

6 lipca 2024

XXX OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY W SPORTACH LETNICH



30. OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY, 56. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI U18

Godzina rozpoczęcia	BIEGI	SKOKI DŁUGIE		SKOKI WYSOKIE		PCHNIĘCIE KULĄ	RZUTY DŁUGIE			DEKORACJE	Godzina zakończenia
		Skok w dal	Trójskok	Skok wzwyż	Skok o tyczce		Rzut dyskiem	Rzut młotem	Rzut oszczepem		
08:45	5 000ch M F										09:30
09:40	100p K 7b 1										09:42
09:41							Rzut dyskiem K el. gr. A				10:06
09:45	100p K 7b 2										09:47
09:50	100p K 7b 3										09:52
10:00	110p M 10b 1										10:02
10:02			Trójskok M el. gr. A i gr. B								10:45
10:05	110p M 10b 2										10:07
10:10	110p M 10b 3										10:12
10:22							Rzut dyskiem K el. gr. B				10:40
10:30				Skok wzwyż K 7b gr. A i gr. B							11:45
10:35	200 K 1										10:37
10:41	200 K 2										10:43
10:48	200 K 3										10:50

DZIEŃ 2

6 lipca 2024

XXX OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY W SPORTACH LETNICH



30. OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY, 56. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI U18

10:58							Rzut dyskiem M 10b				11:43
11:00	200 M 1										11:02
11:06	200 M 2										11:08
11:12	200 M 3										11:14
11:15			Trójskok K el. gr. A i gr. B								12:00
12:05							Rzut dyskiem M el. gr. A				12:20
12:40						Pchnięcie kulą K 7b					13:25
12:45							Rzut dyskiem M el. gr. B				13:15
12:45					Skok o tyczce M 10b gr. A i gr. B						14:20
13:35											14:00
14:25											15:00
15:00				Skok wzwyż k el. gr. A i gr. B							15:55
15:05								Rzut młotem K F			16:00

lus@lus.org.pl (81) 444-69-90 ul. Filaretów 44, 20-609 Lublin www.lus.org.pl

Bank Pekao S.A. 55 1240 5497 1111 0000 5004 2311 | Regon 432661997 | NIP 712-28-02-371 | KRS 0000144595

Realizator zadań zleconych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Samorząd Województwa Lubelskiego w Lublinie w zakresie programu szkolenia i współzawodnictwa sportowego młodzieży uzdolnionej oraz Gminy Lublin w zakresie wspierania i upowszechniania kultury fizycznej.

DZIEŃ 2

6 lipca 2024

XXX OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY W SPORTACH LETNICH



30. OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY, 56. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI U18

16:00	4x100 K									16:02
16:10	4x100 M									16:12
16:25	200 K 7b 1									16:27
16:30				Skok wzwyż M F						17:50
16:31	200 K 7b 2									16:33
16:35								Rzut młotem M F		17:30
16:37	200 K 7b 3									16:39
16:55		Skok w dal K F								18:05
17:00	400p K FB									17:02
17:10	400p K FA									17:12
17:25	400p M FB									17:27
17:35	400p M FA									17:37
17:45						Pchnięcie kulą K F				18:40
17:55								Rzut oszczepem M 10b		18:40
18:10	400 K FB									18:17
18:20	400 M FB									18:35
18:30	400 K FA									19:30
18:40	400 M FA									18:50

lus@lus.org.pl (81) 444-69-90 ul. Filaretów 44, 20-609 Lublin www.lus.org.pl

Bank Pekao S.A. 55 1240 5497 1111 0000 5004 2311 | Regon 432661997 | NIP 712-28-02-371 | KRS 0000144595

Realizator zadań zleconych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Samorząd Województwa Lubelskiego w Lublinie w zakresie programu szkolenia i współzawodnictwa sportowego młodzieży uzdolnionej oraz Gminy Lublin w zakresie wspierania i upowszechniania kultury fizycznej.

DZIEŃ 2

6 lipca 2024

XXX OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY W SPORTACH LETNICH



30. OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY, 56. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI U18

18:45					Skok o tyczce K F					20:45
18:55		Skok w dal M F								20:05
19:00	2000p M 1									19:11
19:05								Rzut oszczepem K F		20:00
19:16	2000p M 2									19:27
19:25						Pchnięcie kulą M F				20:18
19:35	1500 M 10b 1									19:41
19:45	1500 M 10b 2									19:51
20:00	3000 K F									20:12
20:15	3000 M F									20:27
20:20								Rzut oszczepem M F		21:12
20:35	5 000ch K F									21:15

DZIEŃ 3

7 lipca 2024

XXX OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY W SPORTACH LETNICH



30. OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY, 56. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI U18

Godzina rozpoczęcia	BIEGI	SKOKI DŁUGIE		SKOKI WYSOKIE		PCHNIĘCIE KULĄ	RZUTY DŁUGIE			DEKORACJE	Godzina zakończenia
		Skok w dal	Trójskok	Skok wzwyż	Skok o tyczce		Rzut dyskiem	Rzut młotem	Rzut oszczepem		
11:00		Skok w dal K 7b gr. A i gr. B									11:30
11:30				Skok wzwyż K F							12:54
12:30									Rzut oszczepem K 7b		13:15
13:10			Trójskok M F								14:25
13:40	200 K FB										13:42
13:50	200 M FB										13:52
14:00	200 K FA										14:02
14:10	200 M FA										14:12
14:15							Rzut dyskiem K F				15:05
14:20					Skok o tyczce M F						16:30
14:25	800 K 7b 1										14:29
14:31	800 K 7b 2										14:35
14:37	800 K 7b 3										14:41

✉ lus@lus.org.pl ☎ (81) 444-69-90 🏠 ul. Filaretów 44, 20-609 Lublin 🌐 www.lus.org.pl

Bank Pekao S.A. 55 1240 5497 1111 0000 5004 2311 | Regon 432661997 | NIP 712-28-02-371 | KRS 0000144595

Realizator zadań zleconych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Samorząd Województwa Lubelskiego w Lublinie w zakresie programu szkolenia i współzawodnictwa sportowego młodzieży uzdolnionej oraz Gminy Lublin w zakresie wspierania i upowszechniania kultury fizycznej.

DZIEŃ 3

7 lipca 2024

XXX OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY W SPORTACH LETNICH



30. OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY, 56. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI U18

14:55	100p K 1									14:57
15:00	100p K 2									15:02
15:05	100p K 3									15:07
15:15		Trójskok K F								16:30
15:20	110p M 1									15:22
15:25	110p M 2									15:27
15:30	110p M 3									15:32
15:45	800 M FB									15:48
15:55	800 M FA									15:58
16:00							Rzut dyskiem M F			17:00
16:05	100p K FB									16:07
16:10	100p K FA									16:12
16:30	110p M FB									16:32
16:35	110p M FA									16:37
16:50	4x400 K F									16:56
17:00	4x400 M F									17:06