



54. Paralekkoatletyczne Mistrzostwa Polski - Zamość 2026

Program minutowy (projekt)

Piątek, 26.06.2026

START	Biegi	Skoki	Klatka	Rzuty siedzące	Rzuty stojące	START
11:00			maczuga M F31-32/51			11:00
11:03				kula K F52-57		11:03
11:40					kula M F11-13/20	11:40
12:40			dysk M F32-33			12:40
12:50				kula M F34		12:50
13:00		w dal K T11-13/20/36-38/42-47/61-64				13:00
CEREMONIA OTWARCIA ZAWODÓW						
14:00			maczuga K F31-32/51			14:00
14:17						14:17
14:20	100m K T71			kula K F32-34		14:20
14:24						14:24
14:28	100m M T71				kula K F11-13/20/40-46/61-64	14:28
14:32						14:32
14:36	100m K T72					14:36
14:44	100m M T72					14:44
14:52	100m K T11-13/42-47/61-64					14:52
15:00	100m M T11-13					15:00
15:08	100m K T35-36					15:08
15:16	100m K T37-38					15:16
15:24	100m M T35/36/38					15:24
15:28			dysk M F35-37			15:28
15:32	100m M T37					15:32
15:40	100m M T42-47/61-64					15:40
15:48	100m K T33-34/51-54					15:48
15:56	100m M T30-34/51-54					15:56
16:00					kula M F42-46/61-64	16:00
16:10		w dal M T11-13/20/36-38/42-47/61-64				16:10
16:20				kula M F54-55		16:20
16:30	1500m K T11-13/20					16:30
16:45	1500m M T11-13/T20/37-38/45-46					16:45
16:50			dysk K F35-38			16:50
17:00	1500m K T53-54					17:00
17:15	1500m M T53-54					17:15

Sobota, 27.06.2026

START	Biegi	skoki / rzuty siedzące (B)	Dysk	Rzuty siedzące (A)	Rzuty stojące	START
10:30			dysk M F11-13/38/40-46/61-64			10:30
10:35				oszczep M F33-34		10:35
11:00		oszczep K F33-34/52-57				11:00
11:40			dysk K F11-13/40-46/61-64			11:40
12:05					oszczep M F37	12:05
13:30			dysk M F51-54			13:30
14:58				kula M F56-57		14:58
15:00					oszczep M F35-36/40-41 + F11-13/38/42-46/61-64	15:00
15:05	400m M T20					15:05
15:15	400m M T11-13/42-47/61-64					15:15
15:25	400m K 11-13/20/37-38/45-47					15:25
15:30			dysk M F56-57			15:30
15:35	400m M T35-38					15:35
15:45	400m M T71					15:45
15:55	400m M T72					15:55
16:05	400m K T71-72					16:05
16:15	400m K T53/54					16:15
16:25	400m M T53/54					16:25
16:30					kula M F37-38	16:30
16:58		skok wzwyż M T42-47/63-64				16:58
17:10			dysk M F55			17:10
17:15	800m K T71-72					17:15
17:25	800m M T71-72					17:25
17:40	4 x 100 Mix					17:40

Niedziela, 28.06.2026

START	Biegi	Dysk	Rzuty siedzące	Oszczep	Kula stojąca	START
09:30	800m K T33-34/53-54	dysk M F34				9:30
09:32			kula M F32/52-53			9:32
09:35				oszczep M F52-57		9:35
09:40	800m M T33-34/53-54				kula K F35-38	9:40
09:50	800m M T11-13/37/38/45-46					9:50
10:00	5000m T53-54					10:00
10:10						10:10
10:30	5000m M T11-13					10:30
11:00	200m K T11-13/42-47/61-64					11:00
11:05			kula M F33			11:05

11:10	200m K T35-38					11:10
11:20	200m M T11-13/42-47/61-64					11:20
11:33					kula M F35-36/40-41	11:33
11:36		dysk K F32-34/52-57				11:36
11:40	200m M T35-38					11:40
11:50	200m K T33-34/51-54					11:50
11:58				oszczep K F11-13/35-38/40-46/61-64		11:58
12:00	200m M T32-34/51-54					12:00
12:10	200m M T71-72					12:10
12:20	200m K T71-72					12:20
13:00						13:00