



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

## **PROGRAM MINUTOWY**

**X JUBILEUSZOWYCH OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW  
W DWUBOJU NOWOCZESNYM DZIECI  
"PENTA DAY"**



**MISTRZOSTW POLSKI DO LAT 12 W DWUBOJU NOWOCZESNYM  
MISTRZOSTW POLSKI W DWUBOJU i TRÓJBOJU NOWOCZESNYM DO LAT 14**

**SPAŁA 02-03.12.2017 r.**



### **SOBOTA - PŁYWANIE** pływalnia i strzelnica COS Spala

- 13.00** - **KONFERENCJA TECHNICZNA** obowiązkowa dla wszystkich przedstawicieli klubów biorących udział w zawodach (PENTA DAY i MPM)
- 13.30 - CEREMONIA OTWARCIA- prezentacja klubów biorących udział w zawodach (PENTA DAY, MP)
- 13.40 - rozgrzewka dziewcząt Mistrzostw Polski do lat 14
- 14.00 - start I serii dziewcząt MP do lat 14
- 14.30 - rozgrzewka chłopców Mistrzostw Polski do lat 14
- 14.50 - start I serii chłopców MP do lat 14
- 15.30-16 10 - rozgrzewka dziewcząt PENTA DAY i MP do lat 12
- 16.15 - start I serii dziewcząt PENTA DAY i MP do lat 12
- 17.20-18.00 - rozgrzewka chłopców PENTA DAY i MP do lat 12
- 18.05 - start I serii chłopców PENTA DAY i MP do lat 12

### **STRZELANIE**

- 16.30 - I seria dz.
- 16.50 - II seria dz./chł.
- 17.10 - III seria chł.
- 17.30 - IV seria chł.
- 20.30 - Spotkanie z olimpijczykami- sala konferencyjna

### **NIEDZIELA - BIEG** Hala COS Spala

- 08.45- 09.15 - rozgrzewka dla dziewcząt i chłopców MP do lat 14
- 09.20 - start I serii biegowej dziewcząt (start chłopców po ostatniej serii dziewcząt)
- 10.30-11.00 - rozgrzewka dziewcząt i chłopców PENTA DAY i MP do lat 12
- 11.05 - start I serii biegowej dziewcząt PENTA DAY i MP do lat 12 dziewcząt (start chłopców po ostatniej serii dziewcząt)

Uroczyste zakończenie zawodów 30 min. po konkurencji biegowej "PENTA DAY"