**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

email:[**biuro@pozla.pl**](mailto:biuro@pozla.pl)**,** strona internetowa:[**www.pozla.pl**](http://www.pozla.pl)

**III OGÓLNOPOLSKI  
HALOWY MITYNG POZLA  
2022**





PROJEKT  
PROGRAMU MINUTOWEGO

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **13:00** | 60m ppł K | Trójskok K i M | Tyczka K i M | Kula K |
| **13:20** | 60m ppł M |  |  |  |
| **13:35** | 800m K |  |  |  |
| **13:40** | 800m M |  |  |  |
| **13:50** | 60m ppł K - FINAŁ |  |  |  |
| **14:05** | 60m ppł M - FINAŁ |  |  |  |
| **14:15** | 60m K | W dal M |  |  |
| **14:45** | 60m M |  |  | Kula M |
| **15:10** | 1500m K |  |  |  |
| **15:20** | 60m K FINAŁ A |  |  |  |
| **15:23** | 60m K FINAŁ B |  |  |  |
| **15:30** | 60m M FINAŁ A | W dal K |  |  |
| **15:33** | 60m M FINAŁ B |  |  |  |
| **15:40** | 400m K |  |  |  |
| **15:55** | 400m M |  | Wzwyż M |  |
| **16:05** | 600m K |  |  |  |
| **16:15** | 600m M |  |  |  |
| **16:30** | 200m K |  |  |  |
| **17:00** | 200m M |  | Wzwyż K |  |
| **17:35** | 1000m K |  |  |  |
| **17:40** | 1000m M |  |  |  |
| **17:50** | 300m K |  |  |  |
| **18:10** | 300m M |  |  |  |

**UWAGA!**

- biegi finałowe na 60m ppł K i M tylko dla kategorii U18, U20 i senior (U16 – tylko 1 bieg)

- trenerzy proszeni są o zgłaszanie w biurze zawodów, zaraz po zakończeniu biegów na 60m K i M, ewentualnych wycofań z biegów finałowych!

- na bieżnię rozgrzewkową wchodzą jedynie zawodnicy rozpoczynający rozgrzewkę (w stroju sportowym), zakaz jedzenia i oraz zakaz leżenia w strefie rozgrzewkowej

- szatnie służą jako przebieralnie, organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione

- na bieżni przebywają jedynie zawodnicy biorący udział w danym momencie w konkurencji

- trenerzy zawodników biorących udział w skoku wzwyż, mogą na czas konkursu wejść na bieżnię do strefy dla nich wyznaczonej, ale **TYLKO W OBUWIU ZMIENNYM**

- w trakcie zawodów w holu wejściowym będzie umiejscowione stoisko gastronomiczne (kawa, herbata, ciepły posiłek) – ZAKAZ WNOSZENIA ZAKUPIONEGO TAM JEDZENIA NA TRYBUNY!

- zakaz wchodzenia do strefy siłowni umiejscowionej na końcu bieżni rozgrzewkowej