**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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

**I OGÓLNOPOLSKI  
HALOWY MITYNG POZLA  
2022**





**REGULAMIN ZAWODÓW**

PROJEKT  
PROGRAMU MINUTOWEGO

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **13:00** | 60m ppł M | Trójskok K i M | Kula K |
| **13:10** | 60m ppł K |  |  |
| **13:25** | 400m K |  |  |
| **13:30** | 400m M |  |  |
| **13:40** | 60m M |  |  |
| **14:05** | 60m K |  | Kula M |
| **14:30** | 1500m K | W dal M |  |
| **14:40** | 1500m M |  |  |
| **14:50** | 60m ppł M - FINAŁ |  |  |
| **15:00** | 60m ppł K - FINAŁ |  |  |
| **15:10** | 60m M FINAŁ A |  |  |
| **15:13** | 60m M FINAŁ B |  |  |
| **15:16** | 60m M FINAŁ C |  |  |
| **15:20** | 60m K FINAŁ A |  |  |
| **15:23** | 60m K FINAŁ B |  |  |
| **15:26** | 60m K FINAŁ C |  |  |
| **15:35** | 800m K |  |  |
| **15:45** | 800m M | W dal K |  |
| **15:50** |  |  | Wzwyż M |
| **15:55** | 1000m K |  |  |
| **16:05** | 1000m M |  |  |
| **16:20** | 200m K |  |  |
| **16:45** | 200m M |  |  |
| **17:00** |  |  | Wzwyż K |
| **17:10** | 600m K |  |  |
| **17:20** | 600m M |  |  |
| **17:35** | 300m K |  |  |
| **17:50** | 300m M |  |  |

**UWAGA!**

- 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