**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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

**II OGÓLNOPOLSKI  
HALOWY MITYNG POZLA  
2022**





PROJEKT  
PROGRAMU MINUTOWEGO

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12.20** | chód 2000m K |  |  |
| **12.40** | chód 3000m M |  |  |
| **13:00** | 60m ppł K | Trójskok K | Kula K |
| **13:20** | 60m ppł M |  |  |
| **13:30** | 800m K |  |  |
| **13:40** | 800m M |  |  |
| **13:50** | 60m ppł K - FINAŁ |  |  |
| **14:10** | 60m ppł M - FINAŁ |  |  |
| **14:15** |  | Trójskok M |  |
| **14:20** | 60m K |  | Kula M |
| **14:50** | 60m M |  |  |
| **15:20** | 60m K FINAŁ A |  |  |
| **15:25** | 60m K FINAŁ B |  |  |
| **15:30** | 60m M FINAŁ A |  |  |
| **15:35** | 60m M FINAŁ B |  |  |
| **15:40** | 400m K |  |  |
| **15:45** |  | W dal K |  |
| **15:50** | 400m M |  |  |
| **16:00** | 600m K |  | Wzwyż M |
| **16:10** | 600m M |  |  |
| **16:20** | 200m K |  |  |
| **16:55** | 200m M |  |  |
| **17:15** |  |  | Wzwyż K |
| **17:25** | 300m K |  |  |
| **17:30** |  | W dal M |  |
| **17:45** | 300m M |  |  |
| **18:00** | 1000m K |  |  |
| **18:05** | 1000m M |  |  |
| **18:15** | 2000m K |  |  |
| **18:25** | 2000m M |  |  |
| **18:35** | 3000m K |  |  |

**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