**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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



 **HALOWE MISTRZOSTWA WOJ. PODKARPACKIEGO
U-16, U-14 i U-12**

**oraz**

**WOJ. MAŁOPOLSKIEGO U16**

**PROJEKT
PROGRAMU MINUTOWEGO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **12:00** | 60m ppł K | W dal M - U16 | Kula K - U16 | W dal K - U12 (skocznia boczna) |
| **12:15** | 60m ppł M |   |   |   |
| **12:30** | 1000m K |   |   | W dal M - U12 (skocznia boczna) |
| **12:35** | 1000m M |   |   |   |
| **12:45** | 60m K - U16 |   |   |   |
| **13:10** | 60m K - U14 |   |   |   |
| **13:25** | 60m K - U12 | W dal K - U16 | Kula M - U16 |   |
| **13:35** | 60m M - U16 |   |   |   |
| **13:50** | 60m M - U14 |   |   |   |
| **14:00** | 60m M - U12 |   |   |   |
| **14:10** | 60m K FINAŁ PDK U16 |   |   |   |
| **14:13** | 60m K FINAŁ MŁP U16 |   |   |   |
| **14:16** | 60m K FINAŁ PDK U14 |   |   |   |
| **14:19** | 60m K FINAŁ PDK U12 |   |   |   |
| **14:22** | 60m M FINAŁ PDK U16 |   |   |   |
| **14:25** | 60m M FINAŁ MŁP U16 |   |   |   |
| **14:28** | 60m M FINAŁ PDK U14 |   |   |   |
| **14:31** | 60m M FINAŁ PDK U12 |   |   |   |
| **14:40** | 600m K - U16 |   |   |   |
| **14:50** | 600m K - U14 |  | Kula K - U14 |  Wzwyż M |
| **14:55** | 600m K - U12 |   |   |   |
| **15:05** | 600m M - U16 |   |   |   |
| **15:15** | 600m M - U14 i U12 |   |   |   |
| **15:25** | 600m M - U12 | W dal M - U14 |   |   |
| **15:35** | 300m K - U16 |   |   |   |
| **15:50** |   |  | Kula M - U14 |  Wzwyż K |
| **16:05** | 300m K - U14 |   |   |   |
| **16:25** | 300m M - U16 |   |   |   |
| **16:40** | 300m M - U14 | W dal K - U14 |   |   |
| **16:50** | 200m K - U12 |   |   |   |
| **17:05** | 200m M - U12 |   |   |   |
| **17:20** | chód 2km K i M |   |   |   |
| **17:40** | 4x200m MIX |   |   |   |

 **UWAGA!**

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

- finały A 60m K i M w poszczególnych kategoriach wiekowych (PDK – U16, U14, U12, MŁP – U16)

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

- skok w dal ze strefy w kategorii wiekowej U12 K i M odbędzie się na skoczni w dal znajdującej się na końcu bieżni 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**

- zakaz wchodzenia do strefy siłowni umiejscowionej na końcu bieżni rozgrzewkowej