**PODKARPACKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

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



### **Mistrzostwa Woj. Podkarpackiego Grup Naborowych LDK! 2022**

**PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO   
Rzeszów - 29.10.2022 (sobota)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12:00** | 60m ppł K | W dal K - U12 | Kula K - U14 |
| **12:15** | 60m M - U12 |  |  |
| **12:25** | 60m M - U14 |  |  |
| **12:35** | 60m K - U14 |  |  |
| **13:00** | 60m K - U12 |  |  |
| **13:10** |  | W dal K - U14 |  |
| **13:15** | 60m M FINAŁ U12 |  | Kula M - U14 |
| **13:18** | 60m M FINAŁ U14 |  |  |
| **13:21** | 60m K FINAŁ U12 |  |  |
| **13:24** | 60m K FINAŁ U14 |  |  |
| **13:40** | 600m K - U12 |  |  |
| **13:50** | 600m K - U14 |  | Wzwyż K i M |
| **14:00** | 600m M - U12 |  |  |
| **14:10** | 600m M - U14 |  |  |
| **14:20** | 200m K - U12 |  |  |
| **14:40** | 200m M - U12 |  |  |
| **14:55** | 300m K - U14 | W dal M - U14 + U12 |  |
| **15:20** | 300m M - U14 |  |  |
| **15:30** | 1000m K - U14 |  |  |
| **15:40** | 1000m M - U14 |  |  |
| **15:55** | 4x200m MIX |  |  |

**UWAGA!**

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

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

- skok w dal ze strefy

- 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