****

**PROGRAM MINUTOWY**

|  |
| --- |
|  **3. Ogólnopolski Halowy Mityng POZLA** |
|  | **BIEGI** | **SKOKI PŁASKIE** | **WZWYŻ** | **RZUTY** |
| **12.15** | 60m ppł K U18 + U16 | trójskok K i M |  | kula K |
| **12.25** | 60m ppł M U20 + 18 + 16 |  |  |  |
| **12.40** | 60m K |  |  |  |
| **13.00** | 60m M |  |  |  |
| **13.15** | 60m ppł K U18 + U16 - FINAŁ |  |  | kula M |
| **13.25** | 60m ppł M U20 + 18 + 16 - FINAŁ |  |  |  |
| **13.35** | 60m K - FINAŁ B | w dal K i M |  |  |
| **13.40** | 60m K - FINAŁ A |  |  |  |
| **13.45** | 60m M - FINAŁ B |  |  |  |
| **13.50** | 60m M - FINAŁ A |  |  |  |
| **14.00** | 1000m K |  |  |  |
| **14.10** | 1000m M |  | wzwyż K i M |  |
| **14.20** | 300m K |  |  |  |
| **14.35** | 300m M |  |  |  |
| **14.50** | 200m K |  |  |  |
| **15.10** | 200m M |  |  |  |
| **15.30** | **Rzeszów Athletics Cup - CEREMONIA OTWARCIA** |
| **15.40** | 60m ppł K U20 + SEN |  |  |  |
| **15.45** | 60m ppł M SEN |  |  |  |
| **15.55** | 60m K |  |  |  |
| **16.00** |   | trójskok K i M |  |  |
| **16.05** | 60m M |  |  |  |
| **16.15** | 600m K |  |  |  |
| **16.25** | 600m M |  |  |  |
| **16.40** | 60m ppł K U20 + SEN - FINAŁ |  |  |  |
| **16.45** | 60m ppł M SEN - FINAŁ |  |  |  |
| **16.50** | 60m K - FINAŁ |  |  |  |
| **16.55** | 60m M - FINAŁ |  |  |  |
| **17.05** | 400m K |  |  |  |
| **17.15** |   |  | wzwyż K |  |
| **17.20** | 400m M | w dal K i M |  |  |
| **17.35** | 1500m K |  |  |  |
| **17.45** | 1500m M |  |  |  |
| **17.55** | 200m K |  |  |  |
| **18.10** | 200m M |  | wzwyż M |  |
| **18.25** | 800m K |  |  |  |
| **18.30** | 800m M |  |  |  |
| **18.40** | 3000m  |  |  |  |

**Uwagi:**
• Finały w biegach na 60m K i M

**Ogólnopolski Mityng POZLA** – finały A i B, **Rzeszów Athletics Cup** – Finał A

• W biegach na 60m ppł rozegrane będą biegi nr 1 i nr 2

- trenerzy proszeni są o zgłaszanie w biurze zawodów, zaraz po zakończeniu biegów na 60m K i M,
**ewentualnych wycofań z biegów finałowych!**
• Pozostałe biegi odbędą się w seriach na czas
• Obowiązkowe numery startowe.
• Szatnie służą jako przebieralnie (nie są strzeżone)

• 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**
• Komunikat zawodów po mityngu, do pobrania ze strony internetowej POZLA [www.pozla.pl](http://www.pozla.pl/)
• Zgodnie z art. 38 „Ustawy o Sporcie” z 25.06.2010r. obowiązek ubezpieczenia zawodników od NNW należy do klubu, którego zawodnik jest reprezentantem

**- 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

**SPONSORZY I PARTNERZY:**

