**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, U-12**





**PROGRAM MINUTOWY**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SPRINT** | **WZWYŻ** | **RZUTY** | **SKOKI PŁASKIE** |
| **BOCZNA SKOCZNIA** | **GŁÓWNA SKOCZNIA** |
| **12:00** | 60m ppł K - U16 |   | kula K - U16 i U14 PDK | w dal K - U12 | Wieloskok M - U16 |
| **12:10** | 60m ppł K - U14 |   |   |   |   |
| **12:20** | 60m ppł M - U16 |   |   |   |   |
| **12:25** | 60m ppł M - U14 |   |   |   |   |
| **12:35** | chód 2000m K i M |   |   |   |   |
| **12:55** | 60m K - U16 |   |   |   | Wieloskok K - U16 |
| **13:20** | 60m K - U14 |   |   | w dal M - U12 |   |
| **13:50** | 60m K - U12 |   | kula K - U16 i U14 MŁP |   |   |
| **14:05** | 60m M - U16 |   |   |   |   |
| **14:20** | 60m M - U14 |   |   |   |  |
| **14:35** | 60m M - U12 |   |   |   |  w dal K - U16 |
| **14:45** | 60m K - Finał U16 PDK |   |   | w dal M - U14 |   |
| **14:48** | 60m K - Finał U16 MŁP |   |   |   |   |
| **14:51** | 60m K - Finał U14 PDK |   |   |   |   |
| **14:54** | 60m K - Finał U12 PDK |   |   |   |   |
| **15:00** | 1000m K - U16 |   | kula M - U16 i U14 |   |   |
| **15:10** | 1000m K - U14 |   |   |   |   |
| **15:20** | 60m M - Finał U16 PDK |   |   |   |   |
| **15:23** | 60m M - Finał U16 MŁP |   |   |   |   |
| **15:26** | 60m M - Finał U14 PDK |   |   |   |   |
| **15:29** | 60m M - Finał U12 PDK |   |   |   |   |
| **15:40** | 1000m M - U16 |   |   |   |   |
| **15:50** | 1000m M - U14 | wzwyż M - U16 i U14 |   |   |   |
| **16:00** | 300m K - U16 |   |   | w dal K - U14 |   |
| **16:30** | 300m K - U14 |   |   |   | w dal M - U16 |
| **17:00** | 300m M - U16 | wzwyż K - U16 i U14 |   |   |   |
| **17:15** | 300m M - U14 |   |   |   |   |
| **17:30** | 200m K - U12 |   |   |   |   |
| **17:45** | 200m M - U12 |   |   |   |   |
| **17:55** | 600m K - U16 |   |   |   |   |
| **18:05** | 600m K - U14 |   |   |   |   |
| **18:15** | 600m K - U12 |   |   |   |   |
| **18:25** | 600m M - U16 |   |   |   |   |
| **18:35** | 600m M - U14 |   |   |   |   |
| **18:45** | 600m M - U12 |   |   |   |   |
| **19:00** | 4x200m MIX U16 |   |   |   |   |
| **19:15** | 4x200m MIX U14 |   |   |   |   |

**UWAGI:**

- **60m K i M** – FINAŁY:

finały PDK – najlepsi zawodnicy woj. Podkarpackiego (U16, U14, U12 – osobne biegi)

finał MŁP – najlepsi zawodnicy woj. Małopolskiego kat. U16

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

- **60m ppł K i M** – ze względu na bardzo dużą liczbę zgłoszeń do zawodów – organizator **zrezygnował
z rozegrania biegów finałowych w biegach płotkarskich**

- **w dal K i M**:

Konkursy w kategoriach U12 i U14 odbędą się na skoczni bocznej (bieżnia rozgrzewkowa)

– 3 skoki open + 1 skok najlepszych 8 (**tylko zawodnicy PDK**)

Konkursy w kategoriach U16 odbędą się na skoczni głównej

– 3 skoki open + 3 skoki najlepszych 8 (**PDK i MŁP oddzielnie**)

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

- godz. 11.50 – podsumowanie współzawodnictwa sportowego klubów i trenerów woj. Podkarpackiego – wręczenie statuetek