

## Program minutowy

Projekt

MISTRZOSTWA OKREGU U12, U14 - Gdańsk GOS - 22.05.2022					
WOJEWÓDZKI FESTIWAL SZTAFET U16					
606 Osobostartów			336 zawodników		
				Ważenie sprzętu 10.00 - 13.00	
Godz.	Biegi	Skoki	Skoki	Rzuty	Rzuty
11.00	60m K U14 (52) 7s	Wzwyż M U14 (3)	W dal M U12 (18)	Ppal K U12 (6)	
12.00	60m K U12 (31) 4s				
12.20					
12.30	60m M U12 (20) 3s		W dal M U14 (17)	Ppal M U12 (9)	
12.45					
13.00	60m M U14 (21) 2s	Wzwyż K U12 U14 (7)			
13.20	600m K U14 (32) 4s				
13.30				Kula M U14 4kg (9)	
13.45					
14.00	600m K U12 (13) 2s		W dal K U12 (26)		
14.10					
14.20	1000m M U14 (16) 2s				
14.30	1000m M U12 (9) 1s			Kula K U14 2kg (17)	
14.50					
15.00	300m K U14 (47) 6s				
15.10			W dal K U14 (43)		
15.20	300m K U12 (26) 4s				
15.30					
15.40	300m M U14 (15) 2s				
15.50					
16.10	300m M U12 (11) 2s				
16.30	4x100m K (22) 4s				
16.50	4x100m M (7) 1s				
17.10	Szt. Szw. K (4) 1s				
17.30	Szt. Szw. M (1) 1s				
17.30	4x600m Mix U16				
<b>Program może ulec nieznacznym korektom</b>					
wysokość					
skok wz	M – 120 i dalej co 5cm				
	K – 100 i dalej co 5cm				
<b>Finały w rzutach, skoku w dal</b>					
Sprawdzenie obecności w konkurencjach biegowych 15 min. przed planowaną godziną startu					
u pomocnika startera, w konkurencjach technicznych 20 min. u sędziego konkurencji.					
Brak zgłoszenia na zbiórce może skutkować niedopuszczeniem do startu.					
Wszyscy zawodnicy uczestniczący w zawodach muszą być ubezpieczeni przez macierzysty klub					
oraz posiadać aktualne badania lekarskie dopuszczające do udziału w zawodach lekkoatletycznych					
za co odpowiedzialni są trenerzy i kluby !.					
<b>UWAGA na płycie stadionu przebywają tylko zawodnicy aktualnie startujący w konkurencjach !!!</b>					
<b>Zarząd Pomorskiego OZLA apeluje do wszystkich uczestników zawodów o utrzymanie własnego porządku na obiekcie w czasie trwania imprezy. Na płycie stadionu mogą przebywać jedynie służba techniczna oraz oficjalni przedstawiciele organizatora.</b>					
<b>Program zawodów może ulec zmianie po weryfikacji startujących o czym decyduje S.G. i Delegat</b>					