

Potwierdzenie tokenem do dnia 17.08 do godz. 12.00

Program minutowy 19.08.2023r. Chojnice

Godzina	BIEGI	SKOKI	RZUTY
11.00	chód 3/5km K/M	skok wzwyż K i M	dysk M
11.40	110m ppł M		
11.50	80m ppł K	skok w dal K	
12.05	100m K		
12.15			dysk K
12.35	100m M		
12.45			
13.00			kula K i M
13.05	600m K	skok w dal M	
13.25	600m M		
13.40	1000m K		
13.55	1000m M		oszczep K
14.05		wieloskok K i M	
14.15	300m ppł. K		
14.20	300m ppł. M		
14.30	300m K		
14.30			
15.05	300m M		oszczep M

WYSOKOŚCI W SKOKACH:

wzwyż - 126-dalej co 5cm do 151 - dalej co 3 cm

Rozgrzewka na płycie bocznej stadionu, wyjście furtką za metą na 100m.

Ważenie sprzętu w godzinach 10.15 - 12.00

Na płycie boiska i bieżni przebywają tylko zawodnicy aktualnie startujący, którzy opuszczają stadion natychmiast po zakończeniu swoich konkurencji !!!.

Zakaz rozgrzewki i przebywania na płycie zawodników aktualnie nie startujących.

Zawodnicy muszą posiadać aktualne badanie lekarskie za co odpowiedzialni są trenerzy i kluby.

Zarząd Pomorskiego OZLA apeluje do wszystkich uczestników zawodów o utrzymanie porządku na obiekcie.

Program zawodów może ulec zmianie o czym decyduje sędzia główny zawodów i delegat POZLA.

