

Program minutowy 23.08.2025r. Kościerzyna

Godzina	BIEGI	SKOKI	RZUTY
11.00	chód 3km K	tyczka K+M, w dal K	dysk M
11.25	80m ppł.U-16		
11.35	80m ppł.U-14		
11.45	100m M		
12.15	100m K		
12.30			dysk K
12.45		w dal M	kula M
13.10			
13.15	600m K	wzwyż K+M	
13.35	600m M		oszczep M
13.50	1000m K		kula K
13.55	1000m M		
14.15	300m ppł.K	wieloskok K+M	
14.30	300m ppł.M		
14.40	300m K		
15.00			oszczep K
15.20	300m M		
15.30	800m K		
15.40	800m M		

WYSOKOŚCI W SKOKACH: wzwyż 126cm co 5cm, od 151cm co 3cm/ tyczka do ustalenia

Ważenie sprzętu w godzinach 10.15 - 12.15

Ew. zmiany w zgłoszonych konkurencjach w sobotę do godz. 11.00 w biurze zawodów.

Zawodnicy mają obowiązek potwierdzenia startu u sędziego, na 15 minut

przed planowanym startem w konkurencjach biegowych, 20 minut w konkurencjach technicznych (tyczka 30") . Po zakończonej konkurencji

zawodnicy niezwłocznie opuszczają stadion. Zawodnik ma prawo wejścia na stadion zgodnie z zaplanowanymi godzinami startu .

Na płycie boiska i bieżni przebywają tylko zawodnicy aktualnie startujący zgodnie z godzinami startu !.

Rozgrzewka na płycie bocznej stadionu.

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

Program zawodów po weryfikacji startujących może ulec zmianie o czym decyduje sędzia główny zawodów i delegat POZŁA.