

## Halowy Puchar AZS w Lekkiej Atletyce

### PROGRAM MINUTOWY

12:00	60 m PPŁ K – ELIMINACJE (2s)	W DAL K (16)	KULA M (12)
12:10	60 m PPŁ M – ELIMINACJE (2s)		
12:20	60 m K – ELIMINACJE (5s)		
12:40	60 m M – ELIMINACJE (5s)		
13:00	60 m PPŁ K – FINAŁ A		
13:05	60 m PPŁ M – FINAŁ A		KULA K (16)
13:15	60 m K – FINAŁ B		
13:20	60 m K – FINAŁ A		
13:25	60 m M – FINAŁ B		
13:30	60 m M – FINAŁ A	W DAL M (10)	
13:40	200 m K (6s)		WZWYŻ K (13)
14:05	200 m M (6s)		
14:30	400 m K (4s)		
14:50	400 m M (3s)		
15:05	800 m K (2s)		WZWYŻ M (11)
15:15	800 m M (2s)		
15:25	1500 m K (2s)		
15:40	1500 m M (3s)		

Rzeszów, 07.12.2025

## **UWAGI:**

- W biegach na 60m K i M: Finały A oraz B (OPEN).
- W biegach na 60m ppt K i M finały A (OPEN).
- Pozostałe biegi w seriach na czas.
- Na bieżnię rozgrzewkową wchodzi jedynie zawodnicy rozpoczynający rozgrzewkę (w stroju sportowym).
- Szatnie służą jako przebieralnie, organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione.
- Zawodnicy zobowiązani są zgłosić się na bramkę nie **później niż 15 minut** przed rozpoczęciem konkurencji biegowych oraz **25 minut** przed rozpoczęciem konkurencji technicznych.
- W przypadku własnego sprzętu rzutowego (pchnięcie kulą) musi on zostać dostarczony do ważenia i kontroli w godzinach **11:40-11:50**.
- **Wysokości poprzeczki w skoku wzwyż kobiet:** 120, 125, 130, 135, 145, 150, 155, 160, 165, 170, 173, potem co 3 cm.
- **Wysokości poprzeczki w skoku wzwyż mężczyzn:** 140, 145, 150, 155, 165, 170, 175, 180, 185, 190, potem co 3 cm.
- W skokach w dal oraz pchnięciu kulą rozegrane zostaną 8-osobowe finały.
- **Zakaz jedzenia oraz leżenia w strefie rozgrzewkowej!**
- **Zakaz wchodzenia do strefy siłowni na końcu bieżni rozgrzewkowej!**
- **Na bieżni przebywają jedynie zawodnicy biorący udział w danym momencie w konkurencji.**