

**PROGRAM RAMOWY**  
**Indywidualnych Halowych Mistrzostw Zrzeszenia LZS**  
**Województwa Łódzkiego**  
**w Lekkiej Atletyce Szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych**  
**Spała – 6.03.2009 r**

Data: 6.03.2009 r.

Miejsce: Hala lekkoatletyczna OPO w Spale, pow. tomaszowski

Do godz. 9:30 – przyjazd ekip, zgłoszenia

godz. 9:35 – ustawienie ekip do otwarcia

godz. 9:45 – UROCZYSTE OTWARCIE

godz. 10:10 –	60 m K Gimn.	kula K Gimn.	skok w dal K Gimn. (łącznie)	skok w dal K P-gimn.
	60 m M Gimn.	kula M Gimn.	skok w dal M Gimn. (łącznie)	skok w dal M P-gimn.
	60 m K P-gimn.	kula K P-gimn.		trójskok K P-gimn.
	60 m M P-gimn.	kula M P-gimn.		trójskok M P-gimn.
	200 m K Gimn.	skok wzwyż K Gimn. (zeskok 1) i K P-gimn. (zeskok 2)		
	200 m M Gimn.	skok wzwyż M Gimn. (zeskok 1) i M P-gimn. (zeskok 2)		
	200 m K P-gimn.			
	200 m M P-gimn.			
	800 m K Gimn.			
	800 m K P-gimn.			
	1000 m M Gimn.			
	1500 m M P-gimn.			
	sztafeta 4x200m K Gimn.			
	sztafeta 4x200m M Gimn.			
	sztafeta 4x200m K P-gimn.			
	sztafeta 4x200m M P-gimn.			

godz. 15:00 – zakończenie zawodów

Uwagi:

- skok wzwyż rozpocznie się po zakończeniu biegów na 60m,
- wręczanie dyplomów 20 minut po zakończonej konkurencji (zawodnikom, którzy nie zgłoszą się do podium nie zostanie wręczona nagroda),
- ewentualne protesty po wpłaceniu wadium należy składać do 10 minut po zakończeniu konkurencji,
- kierownicy ekip, trenerzy ustawiają swoje ekipy na miejscu zbiórki do otwarcia,
- wszyscy zawodnicy którzy aktualnie nie uczestniczą w odbywającej się konkurencji znajdują się na widowni hali lekkoatletycznej.

WZ LZS w Łodzi