**PROPOZICE - KRAJSKÝ PŘEBOR MUŽŮ A ŽEN LIBERECKÉHO KRAJE**

**Pořadatel** Atletický oddíl TJ LIAZ Jablonec nad Nisou **Datum**  Sobota 9. května 2015 **Místo**  Jablonec nad Nisou, Městský atletický stadion Střelnice
**Vedoucí činovníci** Ředitel závodů: Pavel Procházka
 Hlavní rozhodčí: Ladislav Jasanský
 Technický delegát deleguje STK LKAS
**Disciplíny** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 3 000 m Ž, 5 000 m M, 100 m/110 m př., 400 m př., výška, tyč, dálka, trojskok, koule, disk, kladivo, oštěp, 4 x 100 m, 4 x 400 m.
Kategorie juniorské, dorostenecké a staršího žactva mohou startovat pouze v disciplinách mužů či žen.
**Přihlášky** Na webové stránce www.atletika.cz do pátku 8. května do 20:00 hodin, v den závodu lze provést jedině škrty, případné změny disciplin nebo dohlášky pouze pokud to bude technicky možné za 100 Kč za změnu.
**Závodní kancelář** Bude otevřena od 8:30 hodin v přístavbě nad cílovou rovinkou.
**Šatny** Jsou k dispozici v hale – 1. poschodí ženské kategorie, 2. poschodí mužské kategorie. Cenné věci nenechávejte v šatně. Je však možné si v recepci (přízemí haly) proti záloze 50 Kč půjčit zámek na skříňku. Po vrácení zámku bude vrácena záloha.
**Vážení náčiní** Od 9:30 do 11:30 hodin ve skladu za cílovou rovinkou.
**Rozcvičování** Je možné využít sportovní areál v Srnčím dole a přilehlé prostory stadionu Střelnice, výjimečně také na stadionu za podmínky dodržování maximální pozornosti a kázně s respektováním probíhajících soutěží.
**Prezentace** Běhy 5 minut před zahájením u startéra, discipliny v poli 15 minut před zahájením u vrchníka.
**Občerstvení** Je možné ve stánku, který bude otevřen v prostoru sportovního areálu. Lze také navštívit restaurace, které jsou v blízkosti sportovního areálu.
**Výsledky** Budou průběžně vyvěšovány na tabulích na začátku cílové rovinky. Kompletní výsledky budou zveřejněny ihned po skončení závodů na webových stránkách ČASu (www.atletika.cz) a na stránkách pořadatele (www.atletikajbc.cz).
**Upozornění** 1. Závodí se na stadionu s umělým povrchem a osmi dráhami po celém obvodu.
 2. Závod v hodu kladivem se uskuteční v Srnčím dole (400 m od stadionu).
 3. Odrazové břevno pro trojskok ve vzdálenosti 11 m pro muže a 9 m pro ženy.
 4. Časový pořad může být upraven v závislosti na počtu závodníků v disciplinách.
**Časový pořad**
10:00 100 m př. Ž                výška M      dálka Ž     oštěp Ž        kladivo M
10:15 110 m př. M                    tyč M
10:30 100 m Ž rozběhy
10:45 100 m M rozběhy
11:00 800 m Ž                                                              oštěp M             kladivo Ž
11:15 800 m M                       výška Ž      dálka M
11:30 100 m Ž finále
11:40 100 m M finále
11:50 400 m Ž
12:00 400 m M
12:10 3 000 m Ž                                                             disk M        koule Ž
12:30 5 000 m M                     tyč Ž            trojskok Ž
13:00 400 m př. Ž
13:15 400 m př. M
13:30 200 m Ž                                                trojskok M    disk Ž      koule M
13:40 200 m M
13:55 1 500 m Ž
14:05 1 500 m M
14:15 4 x 100 m Ž
14:25 4 x 100 m M
14:40 4 x 400 m smíšená štafeta (Ž-M-Ž-M)

Základní výšky: výška tyč
Muži    155     300
Ženy    135    200