

Zasady rozgrywania biegów przez płotki

| Dystans kategoria wiekowa | Płeć | Skrót kategorii | Liczba płotków | Wysokość płotków [cm] | Odległość [m] | | |
|----------------------------------------------|------|--------------------|-------------------|--------------------------|---------------|-------|-------|
| | | | | | 1* | 2* | 3* |
| 400 m - seniorzy, juniorzy | M | S, U20 | 10 | 91.4 | 45.00 | 35.00 | 40.00 |
| 400 m - juniorzy młodsi | M | U18 | 10 | 83.8 | 45.00 | 35.00 | 40.00 |
| 400 m - seniorki, juniorki, juniorki młodsze | K | S, U20, U18 | 10 | 76.2 | 45.00 | 35.00 | 40.00 |
| 300 m - młodzicy i młodziczki | K M | U16 | 7 | 76.2 | 50.00 | 35.00 | 40.00 |
| 200 m - mężczyźni i kobiety | K M | wszystkie | 10 | 76.2 | 18.29 | 18.29 | 17.10 |
| 110 m - seniorzy | M | S | 10 | 106.7 | 13.72 | 9.14 | 14.02 |
| 110 m - juniorzy | M | U20 | 10 | 99.1 | 13.72 | 9.14 | 14.02 |
| 110 m - juniorzy młodsi | M | U18 | 10 | 91.4 | 13.72 | 9.14 | 14.02 |
| 110 m - młodzicy | M | U16 | 10 | 91.4 | 13.60 | 8.90 | 16.30 |
| 100 m - chłopcy starsi | M | U14 | 10 | 83.8 | 13.00 | 8.50 | 10.50 |
| 80 m - chłopcy młodsi | M | U12 | 8 | 83.8 | 12.00 | 8.00 | 12.00 |
| 100 m - seniorki, juniorki | K | S, U20 | 10 | 83.8 | 13.00 | 8.50 | 10.50 |
| 100 m - juniorki młodsze | K | U18 | 10 | 76.2 | 13.00 | 8.50 | 10.50 |
| 80 m - młodziczki | K | U16 | 8 | 76.2 | 12.00 | 8.00 | 12.00 |
| 80 m - dziewczęta starsze | K | U14 | 8 | 76.2 | 11.50 | 7.50 | 16.00 |
| 60 m - dziewczęta młodsze | K | U12 | 6 | 68.6 | 11.00 | 7.00 | 14.00 |

Biegi przez płotki w hali

| Dystans kategoria wiekowa | Płeć | Skrót kategorii | Liczba płotków | Wysokość płotków [cm] | Odległość [m] | | |
|------------------------------|------|--------------------|-------------------|--------------------------|---------------|------|-------|
| 60 m - młodzicy | M | U16 | 5 | 91.4 | 13.60 | 8.90 | 10.80 |
| 60 m - chłopcy starsi | M | U14 | 5 | 83.8 | 13.00 | 8.50 | 13.00 |
| 60 m - chłopcy młodsi | M | U12 | 6 | 83.8 | 12.00 | 8.00 | 8.00 |
| 60 m - młodziczki | K | U16 | 6 | 76.2 | 12.00 | 8.00 | 8.00 |
| 60 m - dziewczęta starsze | K | U14 | 6 | 76.2 | 11.50 | 7.50 | 11.00 |
| 60 m - dziewczęta młodsze | K | U12 | 6 | 68.6 | 11.00 | 7.00 | 14.00 |

Ewentualnie dla dzieci młodszych

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|-----|---|------|-------|------|-------|
| 50 m - chłopcy młodsi | M | U12 | 5 | 83.8 | 12.00 | 8.00 | 6.00 |
| 50 m - dziewczęta młodsze | K | U12 | 5 | 68.6 | 11.00 | 7.00 | 11.00 |

1* - od linii startu do pierwszego płotka, 2* - między płotkami, 3* - od ostatniego płotka do linii mety.

Tolerancja standardowej wysokości płotków +/- 3mm