



CENTRALNE KOLEGIUM SĄDZIÓW POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI

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 - seniorzy, juniorzy	M	S, U20	7	91.4	50.00	35.00	40.00
300 m - juniorzy młodsi	M	U18	7	83.8	50.00	35.00	40.00
300 m - seniorki, juniorki, juniorki młodsze	K	S, U20, U18	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