

## Program 30. HMPM 4. HMPL 2. HMPDz

14.00	12.03.2021 piątek	Rozpoczęcie pracy sekretariatu zawodów - zakończenie 19.00				
7.30	13.03.2021 sobota	Rozpoczęcie pracy sekretariatu zawodów				
8.40	Chód 3000 m M50+					R-2
9.05	Chód 3000 m M35-40-45				Kula K50-55	
9.25	60mppl M35-40-45					
9.30	M50, K60+					
9.35	M55, K35					
9.40	M60, K55					
9.45	M65, K40-45					
9.50	M70-75, K50					
10.00	<b>Ceremonia otwarcia</b>	<b>Ceremonia otwarcia</b>				
10.10	60 m M35, PK	w dal K 35-45	Tyczka M65-80		Kula K35-45	
10.22	M40					
10.30	M45					
10.38	M50					
10.42	M55					
10.46	M60					
10.50	M65					
10.54	M70					
10.58	M75					
11.02	M80+					
11.10	60m K30-40, PK	w dal M 35			kula M75+	
11.18	K45-55					
11.26	K60+					Cięż. K 40-55
11.40	800 M35-40					
12.01	M45-50, PK	w dal M 40	Tyczka M35-60	Wzwyż K	kula M70	
12.25	M55-60-65					Cięż. M35-45
12.43	M70-75-80					
13.02	K	w dal M 45			kula M60-65	
13.30	200m K30-40, PK			Wzwyż M60-65,		
13.44	K45-60					Cięż. M50-55
13.48	K65+	w dal M 50				
14.00	200m M35		SK-2 Trójskok			
14.08	M40, PK		trójskok M35-40		Kula K60+,PK	
14.24	M45					Cięż. M70+
14.32	M50	w dal M 55-60				
14.40	M55-60					
14.52	M65-70					
15.00	M75+				Kula M35, PK	
15.20	3000m chód K	w dal M 65-70	trójskok M45-55	Wzwyż M70+		
15.30						Cięż. M60-65
15.50	400m K				Kula M40-45	
16.15	400m M35, PK					
16.30	M40-45	w dal M75+, K50+	trójskok M70, PK			Cięż. K 60+
16.45	M50-55			Wzwyż M50-55		
16.55	M60				Kula M50-55	
17.05	M65					
17.10	M70+			Wzwyż M35-45		
17.30	3000m M 35	trójskok M60-65	trójskok K			
18.00	3000m M 40-45					
18.45	3000m M 50					
19.00	3000m M 55-60-65-PK					
19.35	3000m K					
20.30		<b>Zakończenie zawodów, wręczenie nagród</b>				

S-2 : skocznia nr 2, R-2 : rzutnia nr 2 na zewnątrz hali ( górna rzutnia na stadionie)