

Program 28. HMPM i 2. HMPL

14.00	22.02.2019 piątek	Rozpoczęcie pracy sekretariatu zawodów				
7.30	23.02.2019 sobota	Rozpoczęcie pracy sekretariatu zawodów				
9.45		Ceremonia otwarcia				R-2
10.00	60mppl M35-45	w dal K	Tyczka M60-80 +K		kula M75+	
10.10	M50-55					
10.20	K35-45 + M60-65					
10.30	K50-55 +M70+					
10:40	60 m MKL K+M					
10:48	60m M35					
10.56	M40				M70	
11:04	M45 +PK	w dal M 35-40				
11:12	M50-55					
11:20	M55					
11:28	M60					
11:35	M65		Tyczka M35-55 +PK			Cięż. M35-45
11:43	M70+ PK				kula M65	
11.55	60m K30-35 + PK					
12:00	K40					
12:05	K45-K50					
12:10	K55+	w dal M 65 +PK				
12.25	800 M35+ PK					
12:32	M40-45					Cięż. M50-60
12:39	M50+PK			Wzwyż M50-55	Kula K35-55	
12:46	M55-60					
12:53	M65+					
13:00	K	w dal M 45-50				
13:15	200m K30-35					
13:20	K40					
13:25	K45					Cięż. M70+
13:30	K50-55-60		SK-2 Trójskok			
13:35	K65+		trójskok K S2 + M70+		Kula K60+	
13.40	200m M35					
13:50	M40 +PK			Wzwyż M35-45		
14:00	M45	w dal M 55-60				
14:10	M50-55					Cięż. M60-65
14:30	M60		trójskM65+			
14:40	M65 + PK				Kula M35-40	
14:50	M70+	w dal M70+				
15:05	3000m chód			Wzwyż K		Cięż. K
15.40	400m K		trójskok M35-45 S2			
16:00	400m M35				Kula M45 -50	
16:10	M40 -45					
16:25	M50-55			Wzwyż M60-65		
16.40	M60-65 + PK		trójskok M50-60			
16:50	M70+					
17:00	3000m M 35-40 +PK				kula M55-60	
17:20	3000m M 45-50			Wzwyż M70+		
17:40	3000m M 55+					
18:00	3000m K					
18.25	200m PK K+M					
18:40		Zakończenie zawodów, wręczenie nagród				

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

Nagradzanie medalami bezpośrednio po zakończeniu konkurencji.

Podsumowanie zawodów ok.. 10 min. po ostatniej konkurencji

Uwaga! Ceremonia otwarcia g. 9.45 - obowiązkowy udział z wyjątkiem przygotowujących się do startu

Uwaga ! Program może ulec zmianie. Ostateczny w dniu zawodów