



36. MPM, 15 MPL w LA, 2026

BYDGOSZCZ

Program zawodów **PROPOZYCJA**



piątek - I dzień zawodów

13.00 - 20.00 weryfikacja zawodników wydawanie pakietów startowych

Godz.	Bieżnia	Skok w dal		Kula	Młot stadion boczny	Oszczep
15.00		M75+			M80+ 3kg	M70 500g
15.45		M70			M60-65 5kg	
16.15	10 000m K oraz M75+					M75 500g
16.45		M60 -M65		M80+ 3kg		
17.15	10 000m M45, M60-70				M70-75 4kg	
17.45		K50+		K60+ 3kg/2kg		K35-45 600g
18.15	10 000m M35-40, M50-55					
18.45		K35 -K45		K50-55 3kg	M35-45 7,26kg	M50-55 700g

sobota - II dzień zawodów

Godz.	Bieżnia	Skok w dal	Skok wzwyż	Kula	Młot stadion boczny	Oszczep
7.30	Rozpoczęcie pracy sekretariatu ważenie sprzętu 8.00					
9,00	<b>Chód 3000m M + K</b>			M35-M45 7,26kg	M50-55 6kg	K50+ 500g/400g
9.45	80mppł M 70+	M50-M55	M35 -M50			
	80mppł K 40-50					
	100mppł M60-65			M60-65 5kg	K35-45 4kg	
	100mppł K30-35					
	100mppł M50-55					
	110mppł M35-45					
	100m M 80+					M80+ 400g
	100m M 75				K50-65/K70+ 3/2kg	
	100m M70	M40 -M45				
	100m M65					
	100m M60					
	100m M55					
	100 m M50					
	100 m M45		K	M50-55 6kg		
	100 m M40					
	100 m M35					
	100m K 30, K40					
	100m K35					
	100m K45, K60	M35				M35 - M45
	100m K50					
	100m K55, K75+					
	100m K65-70					
	1500m M70+			M75 4kg		
	1500m M 60-M65		M55 -M65			
	1500m M55, M40					
	1500m M45-M50	trójskok				
	1500m M35	M75+				
	1500m K30-K45					M60-65 600g
	1500m K50+					
	400m M70+			M70 4kg		
	400m M50 -M55					
	400m M45 -40					
	400m M40					
	400m M35					
	400m M60 -M65		M70+		DYSK K K50-60	

400m <b>K 35</b> 400m <b>K40, K 55</b> 400m <b>K45</b> 400m <b>K50</b> 400m <b>K60+</b> 3000mprz. M35-M55 2000mprz.M + <b>K</b>			<b>K35-45 4kg</b>	
---	--	--	-------------------	--

**niedziela - III dzień zawodów**

7.30	Rozpoczęcie pracy biura zawodów		Ważenie sprzętu		
Godz.	Bieżnia	Trójskok	Tyczka	Dysk	ciężarek stadion boczny
9,15	<b>Chód 5000 M + K35+</b>			<b>M50-55 dysk 1,5kg</b>	Cięż.K 60+
9.45	5 000 m M 65+				
10.00	5 000m M 50-60	<b>M35-45</b>		<b>M80+ dysk 1kg</b>	Cięż.K 35-55
10.15	5 000m M 45-40			<b>M70 dysk 1 kg</b>	
					Cięż.M35-45-15,88kg
10.30	5 000m M 35				
		<b>K35+</b>		<b>M60-65 dysk 1kg</b>	
10.50	<b>5 000m K</b>		<b>M</b>		
11.00	200mppł M80+ <b>K70</b>				
11.10	300mppł M70-75				<b>Cięż.M50-55-11,34kg</b>
11.15	300mppł.M60-65, <b>K50</b>				
	<b>400mppł K40</b>			<b>DYSK K</b>	
	400mppł.M50-55			<b>K35-45,K65+</b>	
	400mppł.M35-45	<b>M65-70</b>			
	800m M75+				
	800m M65-M70				
	800m M60-M55				
	800m M50				
	800m M45				<b>Cięż.M70-75-7,26kg</b>
	800m M40	<b>M50-60</b>			
	800m M35				
	<b>800m K 30-40</b>				
	<b>800m K 45-K50</b>			<b>M35-45 dysk 2kg</b>	
	<b>800m K 55+</b>				Cięż.M80+ 5,45kg
	200m M75+				
	200m M70				
	200m M65				
	200m M60				
	200m M55				
	200m M50				
	200m M45				
	200m M40				
	200m M35				
	<b>200m K 30-35</b>			<b>M75 dysk 1kg</b>	Cięż.M60-65- 9,08kg
	<b>200m K 40</b>				
	<b>200m K 45</b>				
	<b>200m K 50</b>				
	<b>200m K 55</b>				
	<b>200m K 60+</b>				
	<b>Zakończenie zawodów</b>				