

29. MPM, 8. MPL, 2 MPDz. w LA, Białystok 2019

wstępny program zawodów

29.06..2019		I dzień zawodów				
Godz.	Bieżnia	Skok w dal	Skok wzwyż	Oszczep	Młot	kula
7.30	Rozpoczęcie pracy sekretariatu		Sekretariat czynny również w piątek 28.06. od g.14.00			
9.00	ważenie sprzętu		Zebranie Zarządu PZLAM piątek 28.06. g. 20.00			
10.00	Chód 3000m K+M (17)					K60+(13)
10.20				M50-55(9)		
10.40	10000m M35-50 (18)					
11.00						M60-65 (13)
11.15				M35-40(8)		
11.40	10000m K(5)+M55+ (16)					
12.00		M35-40 (9)	M75-80(8)	M45(9)	M75+(10)	K30-45(14)
13.00	Uroczyste otwarcie zawodów					
13.30	400mppł. M35-55(16) + K (1)	M70-80 (9)	K(13)	M60-65(11)	K (15)	M50-55(12)
13.45	300mppł.M60-65(9)					
13.50	300mppł.M70(3)+K(1)					
14.00	100m K (25) + PK (1)					
14.20	100m M35-45 (28) + PK (4)	M45 (9)		M70(9)		K50-55+(7)
14.40	100m M50-55 (14)+ M60(2)		M50-60(9)		M65 (8)	
14.50	100m M60+ (32)					
15.10	1500m K (14) + PK (1)	Kobiety (15)		M75+(12)	M55-60(15)	M35-45 (17)
15.20	1500m M35-40 (12)					
15.30	1500m M45-55 (13)					
15.40	1500m M60+ (15)		M35-45 (13)			
15.55	400m K (18) + PK (1)					
16.10	400m M35 (11) + PK (1)			K30-55(14)		
16.20	400m M40-45 (14)	M60-65 (7)			M35-50 (12)	M70(15)
16.35	400m M50-70 (22)					
16.50	400m M75+(6)	M50-55 (11)				
17.10	3000mprz.(6)		M65-70 (11)	K60+(12)		M75+ (13)
17.25	2000mprz.K (1)+ M60-65(5)				M70(9)	
19.00	Nadzwyczajne Walne Zebranie PZLAM, drugi termin g. 19.15					
20.00	Spotkanie integracyjne					

30.06.2019		II dzień zawodów			
Godz.	Bieżnia	Trójskok	Tyczka	dysk 1	dysk 2
8.00	Rozpoczęcie pracy sekretariatu				
8.45	Chód 5000 K(1) + M (12)	Ważenie sprzętu			
9.20	5000m K(15) + M75+(3)	K(6)		dysk K35-55(11)	M75+ (16)
10.00	5000m M 35-45+pk (19)	M35-45 (11)	M45-60(7)		
10.15				K60+(11)	
10.25	5000 m M 50-70 (21)				
10.50	110mppł M35-45(6)	M50-55(9)			M70(17)
10.55	100mppł M50-65 (15)				
11.10	80mppł, K(5),M70-75(3) + M80 (1)			dysk M65(10)+PK (2)	
11.20	800m K35-40(8)+M75(4)				
11.29	800 m K45 (9) + M70 (3)	M60-65 (10)			
11.38	800m M35(9)		M65+(7)+K(1)		
11.45	800m M40-45(11)				
11.52	800m M50-55(10)				
11.59	800m M60-65(12)				
12.10	200m K30-40 (7) + PK (1)				M60 (9)
12.15	200m K45+ (13) + PK (1)			M35-45 (15)	
12.25	200m M35(13) + M40(1)	M70-80(8)			
12.35	200m M40(8)				
12.40	200m M45(8)				
12.45	200m M50 (5) + PK (2)				
12.50	200m M55(8)				M50-55(10)
12.55	200m M60(8)				
13.00	200m M65+(21)				
14.00-14.30 zakończenie zawodów					