

Program 29. HMPM 3. HMPL 1. HMPDz

14.00	21.02.2020 piątek	Rozpoczęcie pracy sekretariatu zawodów				
7.30	22.02.2020 sobota	Rozpoczęcie pracy sekretariatu zawodów				
8.50	Chód 3000 m K + M60+					
9.25	Ceremonia otwarcia	Ceremonia otwarcia				R-2
9.30	60m M35-45	w dal K 30-55	tyczka M60-80 +K		kula M75+	
9.35	M50-55					
9.40	K35-45 + M60-65					
9.50	K50-55 +M70+					
10:00	60 m PK					
10:08	60m M35			wzwyż K 35-45		
10.16	M40					
10:20	M45					
10:24	M50					
10:28	M55					
10:32	M60	w dal M 35-40			kula M70	
10:36	M65					
10:44	M70					
10.48	M75+					
11.00	60m K30-35 + PK		tyczka M35-55	wzwyż M70+		cięż. M35-45 +PK
11:08	K40 -50					
11:24	K55+				kula M65 +PK	
11.35	1500 M35+ 40					
11.43	M45-50 +PK	w dal M 45-50 + PK				
11.51	M55+60					cięż. M50-55
12.00	M65+70+75+80			wzwyż M60-65 +PK		
12:10	K				kula K35-50	
12:25	200m K30-35 +PK					
12:33	K40					cięż. M70+
12:41	K45					
12:49	K50-55-60					
12:53	K65+		SK-2 Trójsskok			
13.00	200m M35	w dal M 55-60	trójsskok M35-45			
13.08	M40 +PK					
13:20	M45			wzwyż K 50+	kula K55+	
13:28	M50					cięż. M60-65
13:36	M55					
13:44	M60					
13:48	M65					
13:56	M70+	w dal M 65 +70	trójsskok K	wzwyż M50-55		
14.15	3000m chód M35-55					
14.30					kula M35-40-45	
14.40	400m K					cięż. K
15:00	400m M35+PK					
15:15	M40 -45	w dal M75+ +K60+	trójsskok M65 + PK			
15:25	M50-55			Wzwyż M35-45		
15.35	M60				kula M50-55	
15.45	M65					
15.50	M70+					
16:00	3000m M 35					
16:15	3000m M 40+PK	trójsskok M50-60	trójsskok M70+			
16:35	3000m M 45+50				kula M60	
16.55	3000m M 55+60 + PK					
17.15	3000m M 65+					
17:35	3000m K					
17.55	Sztafety 4x200 m					
18.00		Zakończenie zawodów, wręczenie nagród				

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