

Program 31. HMPM 5. HMPL

14.00	11.02.2022 piątek	Rozpoczęcie pracy sekretariatu zawodów				
7.30	12.02.2022 sobota	Rozpoczęcie pracy sekretariatu zawodów				
8.50	Chód 3000 m K + M60+					
9.25	Ceremonia otwarcia	Ceremonia otwarcia				R-2
9.30	60m ppl K+M75	w dal K 30-55	Tyczka M60-80 +K		kula M75+	
9.35	M35-45+M80					
9.40	M50					
9.45	M55+M70					
9.50	M60-65					
10:00	60 m PK					
10:04	M35			Wzwyż K 35-45		
10.08	M40					
10:12	M45					
10:16	M50					
10:20	M55					
10:24	M60					
10:28	M65	w dal M 35-40			kula M70	
10:36	M70					
10:40	M75+					
10.50	60m K30-35 + PK					
11:00	K40 -50		Tyczka M35-55	Wzwyż M70+		Cież. M35-45 +PK
11:08	K55+					
11.20	1500 M35+ 40				kula M65 +PK	
11.28	M45-50 +PK	w dal M 45-50 + PK				
11.36	M55+60					
11.45	M65+70+75+80					Cież. M50-55
11.55	K					
12.10	200m K30-35 +PK			Wzwyż M60-65 +PK		
12.18	K40				Kula K35-50	
12.24	K45					
12.32	K50-55-60					Cież. M70+
12.40	K65+					
12.45	200m M35		SK-2 Trójskok			
13.00	M40 +PK	w dal M 55-60	trójskok M35-45			
13.12	M45					
13:20	M50			Wzwyż K 50+	Kula K55+	
13:24	M55					
13:32	M60					Cież. M60-65
13:40	M65					
13:48	M70+					
14.00	3000m chód M35-55	w dal M 65 +70	trójskok K	Wzwyż M50-55		
14.25	400m K					
14.30					Kula M35-40+45	
14.45	400m M35+PK					Cież. K
15:05	M40 -45	w dal M75+ +K60+	trójskok 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	trójskok M50-60	trójsk M70+			
16:15	3000m M 40+PK					
16:35	3000m M 45+50				kula M60	
16.55	3000m M 55+60 + PK					
17.15	3000m M 65+					
17:35	3000m K					
18.00		Zakończenie zawodów, wręczenie nagród				

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