

XXVI MPW, V MPL w LA, OML Opole 2016

program zawodów

02.07.2016		I dzień zawodów				
Godz.	Bieżnia	Skok w dal	Skok wzwyż	Dysk	Oszczep	kula
7.30	Rozpoczęcie pracy sekretariatu		Sekretariat czynny również w piątek 1.07. od g.15.00			
9.00	ważenie sprzętu		Zebranie Zarządu PZWLA 1.07. g. 19.00			
9.45	10000m K(7)+M65+ (7)			M70+ (17)		
10.20						M65(11)
11.00	10000m M35-60 (16)			dysk K50+(11)		
11.15						M60(6)
11.45		M35-45 (16)	M70-85(10)+K(2)			M50-55(13)
12.00	Chód 3000m M (18)			M60 (8)		
12.30	110mppt w ramach OML 1s.					
13.00	Uroczyste otwarcie zawodów					
13.25	110mppt w ramach OML 2s.					
13.30	300mppt.M60-65(8)+M70(2)	M70-75 (11)	M35-50 (10)	OML M50-55(12)	M35-45(10)	K55+(10)
13.45	400mppt. M35-55(13)					
14.00	100m K (19)					
14.15	100 m M35 (11)					
14.20	100 m M40-45 (17)					
14.30	100m M50-55 (15)	Kobiety (14)		M45 (9)	M60-65(15)	K30-50(12)
14.40	100m M60-65 (22)					
15.00	100m M70+(12)					
15.10	1500m M35-45 (13)		M55(10)			
15.20	1500m M50-60 (15)			M35-40 (8)		M70-75(11)
15.30	1500m M65+(13)	M60-65 (11)+PK(1)			M50-55(9)	
15.40	1500m K (13)					
15.50	400m M65+ (13)					
16.00	400m M50-60 (14)			dysk K30-45(7) +OML		M80+(6)
16.15	400m M40-45 (9)				K(14)	
16.30	400m M35 (14)	M50-55 (14)	M60-65 (10)			M35-40(10)
16.45	400m K (11)					
17.00	3000mprz.(10)					
17.15	2000mprz.(4)			dysk M65(17)		
19.00					M70+(10)	M45(7)
	Spotkanie integracyjne					

OML - Ogólnopolski Mityng Lekkoatletyczny

03.07.2016		II dzień zawodów			
Godz.	Bieżnia	Trójskok	Trójskok/Tyczka	Młot	Kula
8.00		Rozpoczęcie pracy sekretariatu		Ważenie sprzętu	
8.40				M70-80 (14)	
9.10	Chód 5000 K(1) + M (15)				
9.50	110mppł M35-45(4)	K(7)+M70-75(7)		M60-65 (17)	
10.00	100mppł M50-55 (7)		Tyczka M (13)		
10.10	100mppł M60-65 (8)				
10.20	80mppł, K(4),M70-75(4)				
10.40	800m K(8)				
10.50	800m M65-85(14)	M60-65 (9)			
11.00	800m M50-60(16)				
11.10	800m M35-45(12)			M50-55 (11)	
11.30	200m K 30-35 (6)				
11.35	200m K 40-50 (8)	M50-55(10)			
11.40	200m K 55+(6)				
11.45	200m M35(9)				
11.50	200m M40(10)				
11.55	200m M45-50(15)				
12.05	200m M55(10)			K (14)	
12.10	200m M60(8)	M35-45 (8)			
12.15	200m M65(12)				
12.25	200m M70+(10)				
12.40	5000m M35-45(18)				
13.00	5000m M50-65(19)	Skok w dal OML		M35-45(10)	
13.20	5000m K(13), M70+(5)				
14.00-14.30 zakończenie zawodów					