

30. MPM, 9. MPL, 3. MPDz. w LA, Lublin 2020

Program zawodów

22.08.2020		I dzień zawodów				
Godz.	Bieżnia	Skok w dal	Skok wzwyż	Oszczep	Dysk1	Dysk2
7.30	Rozpoczęcie pracy sekretariatu	Sekretariat czynny również w piątek 21.08 od g.15.00				
9.00	ważenie sprzętu	Zebranie Zarządu PZLAM piątek 21.08. g. 20.00				
9.20	10000m K(10)+M70+ (6)					
10.00				M70 (7) + PK (1)		
10.20	10000m M50-65 (20) + PK (1)					
10.50		M35-40 (13)	K (7)	M45-50 (10)	K50-65 (11)	
11.15	10000m M35-45 (21)					
11.45			M70-85 (12)	M55-60 (14)	M80+(6) K70+(4)	
12.05	Chód 3000m M35-60 (10)+PK KJ(3)	M45-50 (9)				
12.30	Chód 3000m M65+(5) K (9) + PK(1)					
13.00		Uroczyste otwarcie zawodów				
13.20	300mppt.M60-65(7)+M70-75(6)+K50-55(2)			M35-40 (11)		
13.35	400mppt. M35-55(19)	M65 (8)+PK(3)	M50-60 (10)		K35-45 (11) M55-60 (12)	
13.50	100m K (29) + PK (1)					
14.10	100 m M35 (14)			M75+ (13)		
14.25	100 m M40-45 (17)					
14.35	100m M50-55 (11)+PK (3)	Kobiety (14) +PK (1)			M70(15)	
14.45	100m M60-65 (21)					M45-50 (15)
15.00	100m M70+(15)		M35-45 (12)			
15.10	1500m M35-40 (19)			K35-45 (13)		
15.18	1500m M45-55 (17)					
15.26	1500m M65+(19)					
15.34	1500m M60 (12)+M PK (1)+K35 (5)					
15.42	1500m K40+ (16)+ PK (2)				M65 (6)	
16.00	400m M70+(8)	M55-60 (11)				M35-40 (12)+PK
16.10	400m M60-65 (15)			K50+(8)+PK (1)		
16.15	400m M65(2)+(M50(2)-+ PK(2) +M70(1)					
16.20	400m M55 (8)					
16.30	400m M40-45 (15)		M65(5)+PK (1)		M75 (10)	
16.40	400m M35 (12)					
16.50	400m K (35) + PK (2)	M70-80 (13)		M65 (6)		
17.20	3000mprz. (10)					
17.35	2000mprz.(10) + K (2)					
19.30		Spotkanie integracyjne				
23.08.2020		II dzień zawodów				
Godz.	Bieżnia	Trójskok	Tyczka	Młot	kula1	kula2
8.00		Rozpoczęcie pracy sekretariatu; Ważenie sprzętu				
8.30	Chód 5000 K (4) + M (16)				M70 (7)+M80+(4)	
9.10	80mppt, K45-55 (3) +K60 (1)+M80 (1)	M45-55 (8)			M35-40 (15)	
9.20	80mppt, M70-75 (8)					K55+(11)PK(1)
9.30	100mppt M60-65 (7) + K35 (1)		M35-55 (9)	M75 (9)		
9.40	100mppt M50-55 (8)					
9.50	110mppt M35-45 (14)	M60-65 (11)				
10.10	800m K (27) + PK (1)			M55-60 (12)		M65 (7)+PK(1)
10.31	800m M65-75 (16)				M45-50 (13)	
10.45	800m M60 (12)					
10.52	800m M50-55(12)	M35-40 (10)				
10.59	800m M40-45(13)					K30-50 (14)
11.06	800m M35 (13)			M65 (6)+PK(1)		
11.20	200m K 30-45 (15) + PK (1)		M60+(8)			
11.30	200m K 50+ (15)				M55-60 (13)	
11.40	200m M35 (17) + PK (4)					
11.55	200m M40-45 (18)	M70-80 (10)+K(4)		M35-50(14)		
12.10	200m M50-55 (14)					M70 (15)
12.20	200m M60 (11)					
12.30	200m M65 (12)				M75+(13)	
12.40	200m M70+(19)					
12.55	5000m M35-40 (27)			K (13)		
13.20	5000m M45-55 (22) + PK (3)					
13.45	5000m M60+(24)					
14.10	5000m K (22)					
14.40	zakończenie zawodów					