

		Program 31 HMPM 5. HMPL			
14.00	11.02.2020 piątek	Rozpoczęcie pracy sekretariatu zawodów			
7.30	12.02.2020 sobota	Rozpoczęcie pracy sekretariatu zawodów			
8.50	Chód 3000 m K + M60+				
9.25	Ceremonia otwarcia				R-2
9.35	60ppł K	w dal K		kula M75+	
9.40	60ppł M70+				
9.46	60ppł M65, M 60				
9.52	60ppł M 55, M 50				
9.58	60ppł M40, M 35				
10.03	60 m M pk		Tyczka M		
10.08	60 m M 35				
10.15	60 m M 40, M 45				
10.27	60 m M 50				
10.35	60 m M 55	w dal M 35		M70	
10.44	60 m M 60, M 65				
10.48	60 m M 65, M 70, M75+				
11.10	60 m p.k. K 30, K 35		S -2		Cięż. M35-45 +PK
11.18	60 m K 40, K 45				
11.27	60 m K 50+	w dal M 40		kula M60-65	
11.40	1500 m M 35, M 40			Wzwyż M70+	
11.50	1500 m M 40, m 45		trójskok K		
12.00	1500 m M 50, M 55				
12.15	1500 m M 60, M 65	w dal M 45-50			Cięż. M50-55
12.30	1500 m M 70+		trójskok M35-40	Kula K35-45	
12.50	1500 m K 35, K 40				
13.00	1500 m K 45+				Cięż. M70+
13.15	200 m K p.k., K 30, K 35	w dal M 55-60		Wzwyż K	
13.27	200 m K 40, K 45		trójskok M45-50		
13.39	200 m K 50+			Kula K50+	
13.52	200 m M p.k, M 35				Cięż. M60-65
14.06	200 m M 40				
14.14	200 m M 45			Wzwyż M35-45	
14.22	200 m M 50	w dal M 65 +70	trójskok M55-60		
14.30	200 m M 55, M 60				
14.46	200 m M 65			Kula M35-40+PK	
14.54	200 m M 70+				Cięż. K 40-55
15.10	Chód 3000 m M 35-55		trójskok M65 + PK	Wzwyż M50-55	
15.30	400 m K PK	w dal M75+ PK			
15.35	400 m K			Kula M45	Cięż. K 60+
15.59	400 m M p.k. M 35		trójskok M70 +		
16.11	400 m M 40, M 45			Wzwyż M60-65 +PK	
16.31	400 m M 50, M 55			Kula M50-55	
16.51	400 m M 60, M 65				
17.08	400 m M 70+				
17.18	3000 m M 35 + p.k.				
17.30	3000 m M 40				
17.42	3000 m M 45				
17.55	3000 m M 50 - 55				
18.10	3000 m M 55 - 60				
18.30	3000 m M 65+				
18.50	3000 m K 30 - 40				
19.05	3000 m K 40 - K45+				
19.45	Zakończenie	Zakończenie zawodów, wręczenie nagród			

S-2 : skocznia nr 2 druga połowa skoczni R-2 : rzutnia nr 2 na zewnątrz hali (górna rzutnia na stadionie)

Bramka: wyprowadzenie do konkurencji (przy wejściu na halę z boiska rozgrzewkowego) 15 min przed konkurencjami biegowymi, 25 min. przed konkurencjami technicznymi, 35 min przed skokiem wzwyż. 50 min przed tyczką

Na miejsca rozegrania konkurencji technicznych przyprowadzają sędziowie konkurencji.
Do ceremonii medalowych 3 najlepszych doprowadzają również sędziowie konkurencji
bezpośrednio po zakończeniu konkurencji. Podsumowanie zawodów ok.. 10 min. po ostatniej konkurencji