

Program 30. HMPM 4. HMPL 2. HMPDz

14.00	12.03.2021 piątek	Rozpoczęcie pracy sekretariatu zawodów - zakończenie 19.00				
7.30	13.03.2021 sobota	Rozpoczęcie pracy sekretariatu zawodów				
8.40	Chód 3000 m M50+					Ciężarek
9.05	Chód 3000 m M35-40-45				Kula K50-55	próba bicia
9.25	60mppl M35-40-45					rekordu świata
9.30	M50					Hala MOSiR
9.35	M55, K35					
9.40	M60					
9.45	M65, K40-45					
9.50	K50, K55, K60, K70					
9.55	M70, M75					
10.00	Ceremonia otwarcia	Ceremonia otwarcia				
10.10	60 m M35, PK	w dal K 35-45	Tyczka M65-80		Kula K35-45	
10.22	M40					
10.30	M45					
10.38	M50					R-2
10.42	M55					górne boisko
10:46	M60					stadion
10:50	M65					
10:54	M70					
10:58	M75					
11.02	M80+	w dal M 35, PK				
11.10	60m K30-40, PK				kula M75+	
11:18	K45-55					
11:26	K60+					Cięż. K 40-55
11.40	800 M35-40					
12.01	M45-50, PK	w dal M 40	Tyczka M35-60	Wzwyż K	kula M70	
12.25	M55-60-65					Cięż. M35-45
12.43	M70-75-80					
13.02	K	w dal M 45		Wzwyż M60-65,	kula M60-65,M95	
13.30	200m K30-40, PK					
13.44	K45-60					Cięż. M50-55
13.48	K65+	w dal M 50				
14.00	200m M35		SK-2 Trójskok			
14.08	M40, PK		trójskok M35-40		Kula K60+,PK	
14.24	M45					Cięż.M70+
14.32	M50	w dal M 55-60		Wzwyż M70+		
14.40	M55-60					
14:52	M65-70					
15.00	M75+				Kula M35, PK	
15.20	3000m chód K	w dal M 65-70	trójskok M45-55			
15.30						Cięż. M60-65
15.50	400m K			Wzwyż M50-55	Kula M40-45	
16.15	400m M35, PK					
16.30	M40-45	w dal M75+, K50+	trójskok M70, PK			Cięż. K 60+
16.45	M50-55					
16.55	M60				Kula M50-55	
17.05	M65					
17.10	M70+			Wzwyż M35-45, PK		
17.30	3000m M 35, PK	trójskok M60-65	trójskok K			
18.00	3000m M 40-45, PK					
18.45	3000m M 50					
19.00	3000m M 55-60-65-70					
19.35	3000m K30-70, K PK, M75+					
20.30		Zakończenie zawodów, wręczenie nagród				