**SOBOTA**

22 czerwiec 2019 r.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Godzina | Konkurencja biegowa | Konkurencja techniczna |
| **14:30** | ***CEREMONIA OTWARCIA MISTRZOSTW POLSKI*** | |
| **14:50** | 400 M PPŁ **(1)** | RZUT OSZCZEPEM K **(6)**  PCHNIĘCIE KULĄ M **(11)** |
| **15:10** | 100 M – ELIMINACJE **(14)** |  |
| **15:25** | 100 K – FINAŁ **(8)** | RZUT OSZCZEPEM M **(5)** |
| **15:40** | 1500 M **(10)** |  |
| **15:55** | 1500 K **(7)** |  |
| **16:10** | 100 M – FINAŁ **(8)** | SKOK W DAL K **(6)** |
| **16:25** | 400 K **(8)** | PCHNIĘCIE KULĄ K **(8)** |
| **16:40** | 400 M **(8)** |  |
| **16:55** | 4x100 K **(4)** |  |
| **17:10** | 4x100 M **(5)** |  |
| **17:25** |  | RZUT MŁOTEM M **(1)** |
| **17:30** | 3000 K **(5)** | SKOK W DAL M **(7)** |
| **17:50** | 5000 M **(8)** |  |

**NIEDZIELA**

23 czerwiec 2019 r.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Godzina | Konkurencja biegowa | Konkurencja techniczna |
| **9:10** |  | RZUT DYSKIEM M **(8)** |
| **9:25** | 200 K **(10)** |  |
| **9:45** | 200 M **(15)** |  |
| **10:15** | 800 K **(7)** | SKOK WZWYŻ M **(4)** |
| **10:30** | 800 M **(10)** | RZUT DYSKIEM K **(5)** |
| **10:50** |  | SKOK WZWYŻ K **(3)** |
| **11:00** | 4x400 K **(4)** |  |
| **11:20** | 4x400 M **(4)** |  |
| **12:00** | ***ZAKOŃCZENIE MISTRZOSTW*** | |

**Program minutowy może ulec zmianie**

**(w zależności od ilości zweryfikowanych zgłoszeń zawodników)**

* Konkurencja biegowa

15 minut przed rozpoczęciem do bramki

* Konkurencja techniczna

25 minut przed rozpoczęciem do bramki

Za **spóźnienie nieobecność zawodnika - skreślenie jako DNS !!!**

* Wysokość skoku wzwyż:

**Kobiety:** 1,20 – 1,25 – 1,30 – 1,35 – 1,40 – 1,45 – 1,50 i dalej co 5 cm

**Mężczyźni:** 1,45 – 1,50 – 1,55 – 1,60 – 1,65 – 1,70 – 1,75 - 1,80 i dalej co 5 cm

* Awans do finału w biegu na 100 K i M na podstawie czasów (q)