



## **SOBOTA**

22 czerwiec 2019 r.

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

**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)