

Program

24 września 2025 r./środa/

godz. 9:00-10:25 Weryfikacja zawodników rozpoczynających start o godz. 10:50

godz. 10:30 Otwarcie X Mistrzostw

godz. 10:50-17:00 Rozpoczęcie konkurencji:

-tenis stołowy-mężczyźni-rozpoczęcie godz. 10:50

-tenis stołowy-kobiety- rozpoczęcie godz. 12:30, zawodniczki mają zweryfikować swój start go godz. 12:15

-wielobój sprawnościowy - rozpoczęcie godz. 10:50

-bule mężczyźni- rozpoczęcie godz. 10:50,

-bule-kobiety-rozpoczęcie godz. 14:15, zawodniczki mają zweryfikować swój start do godz. 14:00

-nordic Walking rozpoczęcie godz. 10:50 pokaz, instruktaż z rozgrzewką, wymarsz

na trasę, po powrocie start w konkurencji na czas(100 m)

-rowerowy tor przeszkód-rozpoczęcie godz. 13:00,zawodnicy mają zweryfikować

swój start do godz. 12:45

-badminton-kobiety-rozpoczęcie godz.13:30,zawodniczki mają zweryfikować swój start do godz. 13:15

-badminton-mężczyźni-rozpoczęcie godz. 15:00,zawodnicy mają zweryfikować swój start do godz. 14:45

Dekoracja najlepszych zawodniczek i zawodników 65+, 70+, 75+, 80+ odbywać się będzie na bieżąco, po zakończonej konkurencji.

25 września.2025 r. /czwartek/

godz. 8:30-10:30 Weryfikacja zawodników

godz. 9:00-11:00 Pływanie 50 m styl dowolny, zawodnicy mają zweryfikować swój start do godz. 8:45

godz. 10:00-13:30 Rozpoczęcie konkurencji:

-ringo-kobiety-rozpoczęcie godz. 10:00,zawodniczki mają zweryfikować swój start do godz. 9:45

-ringo-mężczyźni-rozpoczęcie godz.11:30,zawodnicy mają zweryfikować swój start do godz. 11:15

-tenis ziemny-mężczyźni-rozpoczęcie godz. 10:00, zawodnicy mają zweryfikować

swój start do godz. 9:45

tenis ziemny-kobiety-rozpoczęcie godz. 11:30, zawodniczki mają zweryfikować swój start do godz. 11:15

godz. 10:00-12:30 wielobój sprawnościowy ciąg dalszy z I dnia

godz. 11:00 – 13:00 Aqua aerobic pokaz i uczestnictwo w treningu, zawodnicy mają zweryfikować swój start do godz. 10:45

godz. 13:00-Biegi: 300 m, 600 m, 900 m, zawodnicy mają zweryfikować swój start do godz. 12:45

godz. 14:15 Dekoracja najlepszych zawodniczek i zawodników 65+, 70+,75+, 80+

godz. 15:00 Zamknięcie X Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+