

**11. BALTIC OPEN MASTERS  
ATHLETICS CHAMPIONSHIPS**  
**10. LATVIJAS ČEMPIONĀTS  
VIEGLATLĒTIKĀ VECMEISTARIEM**  
**2024**

**PROGRAMMA / TIME TABLE**



27. JŪLIJS			
LAIKS TIME	DISCIPLĪNA EVENT		GRUPA AGE
10:00	Reģistrācija Registration		
12:45	Sacensību atklāšana Opening ceremony		
13:00	<b>100m</b> Disks Augstlēkšana Lode	<b>(DT)</b> <b>(HJ)</b> <b>(SP)</b>	M 35-85+ W <b>55-85+</b> W 30-85+ M <b>70-85+</b>
13:10	Trīssolis	<b>(TJ)</b>	M <b>65-85+</b>
14:00	<b>100m</b>		W 30-85+
14:00	Lode Disks	<b>(SP)</b> <b>(DT)</b>	M <b>55-65+</b> W 30-50+
14:30	<b>1500m</b> Trīssolis	<b>(TJ)</b>	M 35-85+ M 35-60+
15:00	<b>1500m</b>		W 30-85+
15:30	<b>400m</b> Augstlēkšana Trīssolis Lode Disks	<b>(HJ)</b> <b>(TJ)</b> <b>(SP)</b> <b>(DT)</b>	M 35-85+ M 35-85+ W 30-85+ M 35-50+ M <b>70-85+</b>
16:00	<b>400m</b>		W 30-85+
16:00	Lode	<b>(SP)</b>	W <b>55-85+</b>
16:20	Disks	<b>(DT)</b>	M <b>55-65+</b>
17:00	Lode	<b>(SP)</b>	W 30-50+
17:20	Disks	<b>(DT)</b>	M 35-50+
~ 30 min pēc/after event	Apbalvošanas ceremonija Awards Ceremony		

\*Sacensību laiki var mainīties atkarībā no pieteikto dalībnieku skaita.

\* Time schedule can be changed depending on the number of registered participants.

\*\* 20 athletes according to the World ranking list will be allowed to participate in hammer throw.

28. JŪLIJS			
LAIKS TIME	DISCIPLĪNA EVENT	GRUPA AGE	
09:00	Veseris**	<b>(HT)</b>	W 30-50+
09:30	5000m soļošana	<b>(RW)</b>	W+M
09:40	Veseris**	<b>(HT)</b>	W 55-85+
10:00	Šķēps	<b>(JT)</b>	M 35-55+
10:30	<b>200m</b> Tāllēkšana	<b>(LJ)</b>	M 35-85+ W 30-45+
11:00	Veseris**	<b>(HT)</b>	M 70-85+
11:15	<b>200m</b>		W 30-85+
11:45	<b>800m</b>		W 30-85+
12:00	Šķēps Tāllēkšana	<b>(JT)</b> <b>(LJ)</b>	M <b>60-85+</b> W <b>50-85+</b>
12:00	Veseris**	<b>(HT)</b>	M 35-65+
12:10	<b>800m</b>		M 35-85+
12:40	<b>3000m</b>		W 30-85+
13:00	Smaguma mešana	<b>(WT)</b>	W 30-85+
13:30	<b>5000m</b>		M 35+85+
13:00	Tāllēkšana	<b>(LJ)</b>	M 35-55
14:00	Smaguma mešana	<b>(WT)</b>	M 35-65+
14:20	<b>4x100m</b>		W 35,50,65
14:30	<b>4x100m</b>		M 35,50,65
14:00	Šķēps	<b>(JT)</b>	W 30-85+
14:00	Tāllēkšana	<b>(LJ)</b>	M <b>60-85+</b>
15:00	Smaguma mešana	<b>(WT)</b>	M 70-85+

**Janis Dalins stadium  
(Jana Dalina Street 2, Valmiera)**

