

Kontrolne zawody lekkoatletyczne przed OOM

Warszawa 29.07.2017, stadion AWF Warszawa



PROGRAM MINUTOWY

godzina	biegi	skoki		rzuty		
16.00	400 ppł K (4)	tyczka K	wzwyż M	w dal M	Oszczep K 500g	kula M 5/6kg
16.10	400 ppł M (3)					
16.20	100 m K					
16.40	100 m M					
17.05	100 ppł K (1/7)		wzwyż K			
17.15	110 ppł M (1/10)				Oszczep M 700/800g	
17.30	100 m K Finał A			w dal K		
17.35	100 m M Finał A					kula K 3/4kg
17.40	400 m K					
17.50	400 m M	tyczka M				
18.00	800 m K					
18.05	800 m M					
18.20	100 ppł K Finał					
18.30	110 ppł M Finał					
18.40	600 m K					
18.45	600 m M					
18.50	1000 m K					
19.00	1000 m M					
19.15	200 m K					
19.30	200 m M					
19.45	300 m K					
19.55	300 m M					
20.05	2000 m K					
20.15	2000 m M					
20.25	4x100 m K/M					

Program zawodów rozgrywanych na terenach RKS SKRA

10:00 Młot K/M
11:00 Dysk K/M 1.75
11:50 Dysk M 1.5

Zawody finansowane ze środków



Organizatorem zawodów jest Warszawsko-Mazowiecki Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki
www.wmozla.pzla.pl | www.facebook.com/wmozla