

# Zawody Lekkoatletyczne im. E.Lokajskiego

Warszawa 17.09.2017, stadion AWF Warszawa



## PROGRAM MINUTOWY

| godzina | biegi           | skoki    |         | rzuty   |                        |              |
|---------|-----------------|----------|---------|---------|------------------------|--------------|
| 15.00   | 80 ppł K (10)   | tyczka K | wzwyż M | w dal M | Oszczep M 800g         | kula K 3/4kg |
| 15.10   | 100 ppł K (2/6) |          |         |         |                        |              |
| 15.20   | 110 ppł M (4/2) |          |         |         |                        |              |
| 15.30   | 100 m K         |          | wzwyż K |         |                        |              |
| 15.50   | 100 m M         |          |         |         |                        |              |
| 16.15   | 80 ppł K Finał  |          |         |         |                        |              |
| 16.20   |                 |          |         |         | Oszczep M 400/600/700g |              |
| 16.25   | 100 ppł K Finał |          |         |         |                        | kula M 6kg   |
| 16.35   | 110 ppł M Finał |          |         | w dal K |                        |              |
| 16.45   | 100 m K Finał A | tyczka M |         |         |                        |              |
| 16.50   | 100 m M Finał A |          |         |         |                        |              |
| 16.55   | 400 m K         |          |         |         |                        |              |
| 17.05   | 400 m M         |          |         |         |                        |              |
| 17.10   | 800 m K         |          |         |         |                        |              |
| 17.15   | 800 m M         |          |         |         | Oszczep K 500/600g     | kula M 5kg   |
| 17.20   | 300 m K         |          |         |         |                        |              |
| 17.30   | 300 m M         |          |         |         |                        |              |
| 17.40   | 600 m K         |          |         |         |                        |              |
| 17.45   | 600 m M         |          |         |         |                        |              |
| 17.50   | 1000 m K        |          |         |         |                        |              |
| 17.55   | 1000 m M        |          |         |         |                        |              |
| 18.05   | 200 m K         |          |         |         |                        |              |
| 18.20   | 200 m M         |          |         |         |                        |              |

Program zawodów rozgrywanych na terenach RKS SKRA

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

## Zawody finansowane ze środków



Organizatorem zawodów jest Warszawsko-Mazowiecki Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki  
[www.wmozla.pzla.pl](http://www.wmozla.pzla.pl) | [www.facebook.com/wmozla](https://www.facebook.com/wmozla) | [warszawa@pzla.pl](mailto:warszawa@pzla.pl)