

**Otwarte Mistrzostwa Warszawy U18, U20**

eliminacje sztafet do OOM

Warszawa 21-22.05.2022 stadion AWF Warszawa

Zawody finansowane ze środków m. st. Warszawy, Urzędu Marszałkowskiego

21.05.2022**PROGRAM MINUTOWY**

godzina	biegi	skoki	skoki	skoki	skoki	rzuty
16.00	300ppł K (4)	tyczka M	w dal M	w dal M U18	oszczep M 700g	kula K 4kg
16.05	300ppł M (2)	wzwyż M U12/U14				
16.15	400ppł K (16)					
16.25	400ppł M (4/4)					kula K 3kg
16.35	400 K					
16.50	400 M					
17.10	600 K U12	wzwyż M	w dal K		oszczep M 800g	
17.15	600 K U14					
17.20	600 M U12/U14					
17.25	100 K			w dal K U18		
17.35	100 K U18					Kula M 5kg
17.45	100 K U16					
17.55	100 M				oszczep K U18	
18.10	100 M U18					
18.20	100 M U16					
18.30	1500 K					Kula M 7.26/6kg
18.35	1500 M				oszczep K	
18.45	100 K Finał					
18.55	100 M Finał					

22.05.2022

godzina	biegi	skoki	skoki	skoki	rzuty
16.00	4x100 K OOM	tyczka K	wzwyż K U12/U14	3-skok K/M	dysk K
16.05	4x100 M OOM				
16.10	4x100 K				
16.15	4x100 M				
16.25	80 ppł K U14				
16.35	100 ppł M U14				
16.40	100ppł K U18				
16.50	100ppł K				dysk M
17.00	110ppł M U18				
17.10	110ppł M		wzwyż K		
17.20	4x400 K OOM				
17.30	800 K				
17.40	800 M				
18.00	100ppł K Finał U18				
18.10	100ppł K Finał				
18.20	110ppł M U18 Finał				
18.30	110ppł M Finał				
18.35	200 K				
18.45	200 K U18				
19.05	200 M				
19.20	200 M U18				
19.35	1500prz K				
19.45	2000 prz M				
19.55	3000 prz M				
20.05	3000 K				
20.15	3000 M				
20.25	5000 K/M chód				

100m K/M po dwa biegi w kategorii wiekowej - A -U20 Warszawa/B-S,U23,U20 , C-U18 Warszawa/D-U18, E-U16

W dal dwie skocznie