

Zawody Lekkoatletyczne im.E.Lokajskiego

Warszawa 1.09.2019, stadion AWF Warszawa



PROGRAM MINUTOWY

godzina	biegi	skoki			rzuty	
15.00	80 ppł K (serie)	tyczka K/M	wzwyż M	w dal M	Oszczep M 700/800g	kula K 3/4kg
15.10	100 ppł K (serie)					
15.15	100 m K (serie)					
15.45	100 m M (serie)					
16.15	400 m K				Oszczep K 500/600g	kula M 6/7.26kg
16.25	400 m M		wzwyż K	w dal K		
16.40	110 ppł M U-16/18 (serie)					
16.50	110 ppł M/U-20/S					
16.55	200 m K					
17.05						kula M 5kg
17.25	200 m M					
17.55	800 m K				dysk K	
18.00	800 m M					
18.10	110 ppł M U-20/S Final					
18.15	600 m K			3-skok K		
18.30	600 m M					
18.40	1000 m K					
18.50	1000 m M				dysk M 1kg	
19.00	2000 m K					
19.10	2000 m M					
19.20	200 ppł K					
19.30	200 ppł M					
19.40	4x100 K					
19.50	4x100 M					
19.55	3000 m K chód					
20.15	5000 m M chód					

FINAŁ - skok w dal - dwie skocznie

Program zawodów rozgrywanych na terenach RKS SKRA

11.00 Miot K/M

12.00 Dysk M 2, 1.75, 1.5

Zawody finansowane ze środków



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