



## Otwarte Mistrzostwa Warszawy U18, U20

### eliminacje sztafet do OOM

Warszawa 29-30.05.2021 stadion AWF Warszawa

Zawody finansowane ze środków m. st. Warszawy

<b>29.05.2021</b>		<b>PROGRAM MINUTOWY</b>				
<i>godzina</i>	<i>biegi</i>	<i>skoki</i>	<i>skoki</i>	<i>skoki</i>	<i>skoki</i>	<i>rzuty</i>
15.00	300ppł K (6)	tyczka M, wzwyż M	w dal M	w dal M U18	oszczep M 800g	kula K 4kg
15.05	300ppł M (6)					
15.15	400ppł K (9)					
15.20	400ppł M (8/5)					
15.35	100 K					
15.50	100 K U18					kula K 3kg
16.00	100 K U16				oszczep M 700/600g	
16.20	100 M		w dal K			
16.30	100 M U18			w dal K U18		
16.40	100 M U16					
17.00	80 ppł K U16					
17.15	100 K Finał		w dal K U16		oszczep K	Kula M 5kg
17.35	100 M Finał			w dal M U16		
18.00	80 ppł U16 Finał					
18.10	400 K				oszczep K U16/U18	
18.35	400 M					Kula M 7.26/6kg
18.55	1500 K					
19.05	1500 M					
19.20	5000 M					
<b>30.05.2021</b>		<i>skoki</i>	<i>skoki</i>	<i>skoki</i>	<i>rzuty</i>	
15.00	4x100 K OOM/WOM	tyczka K	wzwyż K	wieloskok K	dysk K	
15.10	4x100 M OOM/WOM					
15.20	4x100 K					
15.35	4x100 M					
15.45	100ppł K U18			wieloskok M	dysk M	
15.55	100ppł K					
16.05	110ppł M U18					
16.15	110ppł M U20					
16.25	110ppł M S					
16.35	4x400 K OOM			3-skok M		
16.40	4x400 M OOM					
16.45	800 K					
16.55	800 M					
17.20	100ppł K Finał U18					
17.30	100ppł K Finał					
17.40	110ppł M U18 Finał			3-skok K		
17.50	110ppł M U20 Finał					
18.00	110ppł M S Finał					
18.05	200 K					
18.20	200 K U18					
18.30	200 M					
18.45	200 M U18					
19.00	1000 prz K					
19.10	1000 prz M					
19.20	2000 prz K					
19.30	2000 prz M					
19.40	3000 prz M					
19.55	3000 K					
20.05	3000 M					
20.15	5000 K/M chód					
<b>29.05.2021</b>						
11.00	Młot K					
12.15	Młot M					
100m K/M	po dwa biegi w kategorii wiekowej - A/B -U20 Warszawa, S,U23,U20 , C/D-U18 Warszawa, U18, E-U16					
W dal	dwie skocznie					