



projekt współfinansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa



serce Polski

**Otwarte Mistrzostwa Warszawy U18, U20**  
**Warszawa 13-14.05.2023 stadion AWF Warszawa**

**13.05.2023**

**PROGRAM MINUTOWY**

godzina	biegi	skoki	skoki	skoki	skoki	rzuty
16.00	80 ppł K U14 (11)	wzwyż M U12/U14	w dal M	w dal M U18	oszczep M 700g/600	Kula M 7.26/6kg
16.10	80 ppł K U16 (5)					
16.15	100ppł K U18 (4)					
16.20	100ppł K (8)					
16.30	110ppł M (10)					
16.40	400 K					
17.00	400 M	wzwyż M		w dal K U18	oszczep M 800g	
17.10						kula K 4kg
17.25	80 ppł K U14 Finał		w dal K			
17.35	80 ppł K U16 Finał					
17.45	100ppł K U18 Finał					
17.55	100ppł K Finał					
18.05	110ppł M Finał					
18.15	600 K U12/U14					
18.25	600 M U12/U14				oszczep K U18/U16	Kula M 5kg
18.35	100 K					
18.50	100 M					
19.20	1500 K					
19.30	1500 M				oszczep K	kula K 3kg
19.40	100 K Finał					
19.55	100 M Finał					

**14.05.2023**

godzina	biegi	skoki	skoki	skoki	skoki	rzuty-poligon
15.00						młot K/M
15.50						młot M
16.00	300ppł K (7)	tyczka K/M	wzwyż K U12/U14	wzwyż K	Wieloskok K/M	
16.05	300ppł M (6)					
16.15	400ppł K (16)					
16.25	400ppł M (13/3)					
16.40	4x100 K					
16.50	4x100 M					dysk K
17.00	800 K					
17.15	800 M				3-skok K	
17.35	1000 K					
17.40	1000 M					
17.45	3000 K					
17.55	3000 M					
18.10	200 K				3-skok M	
18.20						dysk M
18.40	200 M					
19.05	1500prz K					
19.15	2000 prz M					

100m K/M A -U20 Warszawa, B-U18 Warszawa, C- S,U20,U18, D-U16

W dal dwie skocznie



www.pzla.pl

Wydarzenie dofinansowane ze środków Polskiego Związku Lekkiej Atletyki oraz PKN Orlen.



www.pknorlen.pl