

Warszawska Liga Lekkoatletyczna

Warszawa 02.06.2019, stadion OSiR Siennicka



PROGRAM MINUTOWY

godzina	biegi	skoki	rzuty
15.00	400 ppł K (3)	tyczka K/M	w dal M Oszczep M 700/800g kula K 3kg
15.10	400 ppł M (3/4)		
15.20	4x100 K OOM		
15.25	4x100 M OOM		
15.30	100 m K el.		
15.40	100 m M el.		kula K 4kg
16.00	100 ppł K J.mł		
16.10	100 ppł K		w dal K
16.20	110 ppł M (1/2/4)	wzwyż K/M	
16.30	4x400 K OOM		Oszczep K 500/600g
16.35	4x400 M OOM		
16.40	100 m K Finał		kula M 5kg
16.45	100 m M Finał		
16.55	100 ppł K J.mł - F		
17.05	100 ppł K - F		
17.15	110 ppł M - F		
17.20	200 m K		
17.35	200 m M		kula M 7.26/6kg
17.50	400 m K		
18.00	400 m M		
18.10	800 m K		
18.15	800 m M		
18.25	1500 m M		
18.30	3000 m M		

01.06.2019 - Program zawodów rozgrywanych na terenach RKS SKRA

10:00	Młot M
10:40	Młot K
11:20	Dysk K
11:50	Dysk M



Program upowszechniania lekkiej atletyki
finansowany jest ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki.



100 POLSKIEGO ZWIĄZKU
LAT LEKKIEJ ATLETYKI

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