



**OTWARTE MISTRZOSTWA WARSZAWY i MAZOWSZA w wielobojach U16,U18**

**Warszawa 20-21.08.2020 stadion AWF WARSZAWA**

**PROPONOWANY PROGRAM MINUTOWY DLA WIELOBOJU**

**20.08.2020 Zawody sfinansowane ze środków m. st. Warszawy i Urzędu Marszałkowskiego**

| <i>godzina</i>    | <i>biegi</i>  | <i>skoki</i> | <i>skoki</i> | <i>rzuty/skoki</i> | <i>rzuty</i> |
|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|
| 10.00             | 110 ppł M U16 |              |              |                    |              |
| 10.15             | 100ppł U18    |              |              |                    |              |
| 10.30             | 100 m M U18   |              |              |                    |              |
| 10.35             |               |              |              | wzwyż M U16        |              |
| 11.15             |               | w dal M U18  |              |                    |              |
| 11.30             |               |              | wzwyż K U18  |                    |              |
| 12.00             |               |              |              | kula M U16         |              |
| 12.40             |               |              |              |                    | kula M U18   |
| 13.10             |               |              | w dal M U16  |                    |              |
| 13.40             |               |              |              |                    | Kula K U18   |
| 14.00             | 400 m M U18   |              |              |                    |              |
| 14.20             | 1000 m M U16  |              |              |                    |              |
| 15.30             | 200 m K U18   |              |              |                    |              |
| <b>21.08.2020</b> |               |              |              |                    |              |
| 10.00             | 80 ppł K U16  |              |              |                    |              |
| 10.20             | 110 ppł M U18 |              |              |                    |              |
| 10.30             |               | w dal K U18  |              |                    |              |
| 10.45             |               |              | wzwyż K U16  |                    |              |
| 11.10             |               |              |              | dysk M U18         |              |
| 12.15             |               |              |              | oszczep K U18      |              |
| 12.45             |               |              | tyczka M U18 |                    | kula K U16   |
| 14.00             | 800 m K U18   |              | w dal K U16  |                    |              |
| 14.40             |               |              |              | oszczep M U18      |              |
| 15.30             | 600 m K U16   |              |              |                    |              |
| 15.50             | 1500 m M U18  |              |              |                    |              |

**POCZĄTEK ROZGRYWANIA POSZCZEGÓLNYCH KONKURENCJI MOŻE ULEC NIEWIELKIM  
W TRAKCIE TRWANIA ZAWODÓW**