

Zawody otwarcia sezonu jesiennego

Warszawa 30.08.2020, AWF Warszawa



PROGRAM MINUTOWY

godzina	biegi	skoki			rzuty	
15.00	400 ppł K (7)	tyczka M	wzwyż M	w dal K/M U16	oszczep M	kula K 3/4kg
15.05	400 ppł M (3/3)					
15.10	400 m K					
15.20	400 m M					
15.30	4x100 K					
15.35	4x100 K OOM					
15.40	4x100 M OOM					
15.45	100 m K el.					
16.00					oszczep K	
16.15	100 m M el.					
16.20						kula M U18
16.40	80ppł (6)	tyczka K	wzwyż K	w dal K/M		
16.50	100 ppł K (2/2)			trójskok K		
17.00	110 ppł M					
17.10	100 m K Final C,B,A					
17.20	100 m M Final C,B,A					
17.35	4x400 K/M OOM					
17.40	800 m K					kula M S,U20,U16
17.50	800 m M					
18.00	1500 m K					
18.05	1500 m M					
18.10	300 m K					
18.30	300 m M					
18.45	1000 m K					
18.50	1000 m M					
19.05	3000 m K					
19.10	3000 m M					
19.20	200ppł K					
19.30	200ppł M					
19.35	200 m K					
19.45	200 m M					
19.55	1500prz					
20.05	2000prz					

Skok w dal i trójskok oraz U16 rozgrywany na dwóch skoczniach

100m - Final A-S,U20, Final B-U18, Final C-U16

30.08.2020 - Program zawodów rozgrywanych na terenach RKS SKRA

11:00	Młot K
12:00	Młot M
13:10	Dysk K/M

Organizatorem zawodów jest Warszawsko-Mazowiecki Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki

www.wmozla.pzla.pl | www.facebook.com/wmozla |