

Warszawska Liga Lekkoatletyczna

Warszawa 20.05.2023, AWF Warszawa



PROGRAM MINUTOWY

godzina	biegi	skoki	rzuty	rzuty-poligon	rzuty-stadion			
15.00	400 ppł M (2/1)	łyczka K/M	wzwyż K/M	w dal K U20	w dal K U18	młot K	oszczep K	kula K 3kg U18/4kg
15.10	400 ppł K (16)						600/500g	
15.25	100ppł K (5)							
15.35	110 ppł M (7)							
15.45	100 m K							
16.10	100 m M			w dal M				kula K 3kg U16
16.30						młot M 5kg	oszczep M	
16.40	100 ppł K Finał				3-skok K/M		700/600g	
16.50	110 ppł M Finał							
16.55	400 m K							
17.05	400 m M							
17.15	800 m K							kula M U16 5kg
17.30	800 m M						oszczep M	
17.45	200 m K					młot M 6/7.26		
18.00	200 m M							
18.15	3000 m K							
18.25	3000 m M					dysk K/M		kula M
18.35	1500 m K							
18.45	1500 m M							
19.00	1500prz K							
19.10	2000prz K					dysk M 1.5/1.75		
19.25	2000prz M							

Skok w dal - wszyscy zawodnicy po 6 skoków

Organizatorem zawodów jest Warszawsko-Mazowiecki Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki

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