



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



OTWARTE MISTRZOSTWA WARSZAWY i MAZOWSZA w wielobojach U16,U18,U20

Warszawa 13-14.05.2023 stadion AWF WARSZAWA

PROPONOWANY PROGRAM MINUTOWY DLA WIELOBOJU - MOŻE ULEC NIEWIELKIEJ ZMIANIE

13.05.2023

godzina	biegi	skoki	skoki	rzuty/skoki	rzuty
10.00	110 ppł M U16				
10.15	100ppł U18				
10.25	100ppł U20/S				
10.35	100 m M U18			w dal M U16	
10.40	100 m M U20/S				
11.00		wzwyż K U18			
11.10			wzwyż K U20/S		
11.20		w dal M U18/20			
11.40				kula M U16	
12.30					kula M U18/U20
12.45		wzwyż M U16			
13.20					Kula K U20/S
13.40			wzwyż M U18/U20		
13.50					Kula K U18
14.30	1000 m M U16				
14.40	200 m K U20/S				
15.10	200 m K U18				
15.30	400 m M U18				
15.40	400 m M U20				

14.05.2023

10.00	80 ppł K U16				
10.20	110 ppł M U18				
10.30	110 ppł M U20	w dal K U18	w dal K U20/S		
10.45		wzwyż K U16	wzwyż K U16		
11.00				dysk M U18/20/S	
11.50					oszczep K U20/S
12.20				oszczep K U18	
12.30		tyczka M U18/20/S			
12.40					kula K U16
13.30	800 m K U20/S				
14.20	800 m K U18	w dal K U16	w dal K U16	oszczep M U18	
14.50					oszczep M U20
15.30	600 m K U16				
15.40	1500 m M U18				
15.45	1500 m M U20				