

Warszawska Liga Lekkoatletyczna

Warszawa 10.09.2023, AWF Warszawa



PROGRAM MINUTOWY

godzina	biegi	skoki	rzuty	poligon			
15.00	400ppł K/M (6/1)	tyczka K/M	wzwyż M	w dal K/M	kula M	oszczep K	Młot K/M
15.10	100 m K					600/500g	
15.25	100 m M						
15.40	1000 m K				kula K 3/4kg		
15.50	1000 m M						dysk M
16.05	100 ppł K (2)		wzwyż K			oszczep M	
16.10	110 ppł M (4)						
16.20	200 m K			3-skok K/M			
16.35	200 m M				kula K 2kg		
16.40							dysk K
16.50	400 m K						
17.00	400 m M						
17.10	800 m K						
17.15	800 m M						
17.30	1500 m K						
17.40	1500 m M						
17.50	3000 m K						
18.00	3000 m M						
18.10	1500prz K						

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