

# Warszawska Liga Lekkoatletyczna

Warszawa 8.09.2019, stadion OSiR Siennicka



## PROGRAM MINUTOWY

| godzina | biegi           | skoki      |         |         | rzuty              |                 |
|---------|-----------------|------------|---------|---------|--------------------|-----------------|
| 15.00   | 400 m K         | tyczka K/M | wzwyż M | w dal K | Oszczep M 800g     | kula K 3/4kg    |
| 15.15   | 400 m M         |            |         |         |                    |                 |
| 15.25   | 80 ppł K        |            |         |         |                    |                 |
| 15.35   | 100 ppł K       |            |         |         |                    |                 |
| 15.45   | 110 ppł M       |            |         |         |                    |                 |
| 15.55   | 100 m K         |            |         |         | Oszczep M 700g     |                 |
| 16.15   | 100 m M         |            | wzwyż K |         |                    |                 |
| 16.35   | 800 m K         |            |         | w dal M |                    | kula M 6/7.26kg |
| 16.45   | 800 m M         |            |         |         |                    |                 |
| 16.55   | 100 ppł K Finał |            |         |         |                    |                 |
| 17.05   | 110 ppł M       |            |         |         |                    |                 |
| 17.10   | 100 m K Finał   |            |         |         | Oszczep K 500/600g |                 |
| 17.15   | 100 m M Finał   |            |         |         |                    | kula M 5kg      |
| 17.20   | 1500 m K        |            |         |         |                    |                 |
| 17.25   | 1500 m M        |            |         |         |                    |                 |
| 17.30   | 3000 m M        |            |         |         |                    |                 |
| 17.40   | 200 m K         |            |         |         |                    |                 |
| 17.55   | 200 m M         |            |         |         |                    |                 |

Program zawodów rozgrywanych na terenach RKS SKRA

11.00 Młot K/M

12.15 Dysk K/M

## Zawody finansowane ze środków



Organizatorem zawodów jest Warszawsko-Mazowiecki Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki  
[www.wmozla.pzla.pl](http://www.wmozla.pzla.pl) | [www.facebook.com/wmozla](https://www.facebook.com/wmozla) |