

Warszawska Liga Lekkoatletyczna

Warszawa 4.06.2023, AWF Warszawa



PROGRAM MINUTOWY

| godzina | biegi | | skoki | | rzuty-stadion | | rzuty-poligon | rzuty-stadion |
|---------|---------------------|------------|-----------|-------------|---------------|-----------|---------------|---------------|
| 15.00 | 400 ppł K (13) | tyczka K/M | wzwyż K/M | w dal K U18 | w dal K | oszczep K | Młot K/M 4kg | kula K 4kg |
| 15.15 | 400 ppł M (8/4) | | | | | 600g | | |
| 15.25 | 400 m K | | | | | | | |
| 15.45 | 400 m M | | | | | | Młot K 3kg | |
| 15.50 | | | | | | | | kula K 3kg |
| 16.05 | 100ppł K U18 | | | | | oszczep K | | |
| 16.15 | 100ppł K | | | | | 500g | | |
| 16.25 | 110 ppł M U20/U18 | | | w dal M U18 | w dal M | | | |
| 16.35 | 110 ppł M | | | | | | | |
| 16.45 | 100 m K | | | | | | | |
| 17.00 | | | | | | | | kula M |
| 17.05 | 100 m M | | | | | | Młot M 7.26kg | |
| 17.25 | 100ppł K U18 Finał | | | 3-skok K | 3-skok M | oszczep M | | |
| 17.35 | 100ppł K Finał | | | | | 700/800g | | |
| 17.45 | 110 ppł M U20/U18 F | | | | | | | |
| 17.55 | 110 ppł M Finał | | | | | | | |
| 18.05 | 1500 prz K | | | | | | Młot 5kg | |
| 18.20 | 200 m K | | | | | Dysk K | | |
| 18.45 | 200 m M | | | | | | | |
| 19.10 | 800 m K | | | | | Dysk M | | |
| 19.25 | 800 m M | | | | | | | |
| 19.40 | 1500 m K | | | | | | | |
| 19.50 | 1500 m M | | | | | | | |
| 20.05 | 3000 m K | | | | | | | |
| 20.15 | 3000 m M | | | | | | | |

skok w dal, skok wzwyż, 3-skok - dwie skocznie

Organizatorem zawodów jest Warszawsko-Mazowiecki Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki

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