

Warszawska Liga Lekkoatletyczna

Warszawa 25.06.2023, AWF Warszawa



PROGRAM MINUTOWY

| godzina | biegi | skoki | rzuty-stadion | rzuty-poligon | rzuty-stadion | | |
|---------|---------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|
| 15.00 | 400 ppł K (20) | łyeczka K/M | wzwyż M | w dal M | oszczep K | Młot K | kula K 4kg |
| 15.15 | 400 ppł M (16/8) | wys.pocz. 2.00 | | | 600/500g | | |
| 15.30 | 100 m K | | | | | | |
| 15.55 | 100 m M | | | | | Młot M | kula K 3kg |
| 16.05 | | | | w dal K | oszczep M | | |
| 16.25 | 100ppł K (15) | | wzwyż K | | 600/700g | | |
| 16.40 | 100ppł K U18 (11) | | | | | | |
| 16.50 | 110 ppł M S (5) | | | | | Dysk K | |
| 17.00 | 110 ppł M U20 (5) | | | | | | |
| 17.10 | 110 ppł M U18 (5) | | | | | | kula M 5kg |
| 17.15 | 100 m K Finał A | | | | | | |
| 17.20 | 100 m M Finał A | | | | oszczep M | | |
| 17.30 | 100ppł K Finał | | | | 800g | | |
| 17.40 | 100ppł K U18 Finał | | | 3-skok K/M | | | |
| 17.55 | 110 ppł M S Finał | | | | | Dysk M 1.5kg | kula M 6/7.26kg |
| 18.05 | 110 ppł M U20 Finał | łyeczka K/M | | | | | |
| 18.15 | 110 ppł M U18 Finał | wys.pocz. 3.30/3.40 | | | | | |
| 18.20 | 600 m K | | | | | | |
| 18.30 | 600 m M | | | | | | |
| 18.35 | 200 m K | | | | | | |
| 19.00 | 200 m M | | | | | | |
| 19.15 | | | | | | Dysk M 1.75/2kg | |
| 19.30 | 400 m K | | | | | | |
| 19.50 | 400 m M | | | | | | |
| 20.15 | 800 m K | | | | | | |
| 20.30 | 800 m M | | | | | | |
| 20.45 | 1500 m K | | | | | | |
| 20.55 | 1500 m M | | | | | | |
| 21.05 | 3000 m K | | | | | | |
| 21.15 | 3000 m M | | | | | | |
| 21.30 | 2000prz/3000prz M | | | | | | |
| 21.40 | 2000prz K | | | | | | |