

# Otwarte Mistrzostwa Warszawy i Mazowsza U18, U20 Akademickie Mistrzostwa Warszawy i Mazowsza

Warszawa 26-27.09.2020, AWF Warszawa



## PROGRAM MINUTOWY

| godzina   | biegi               | skoki    |         |              | rzuty           |                  |
|---|---------------------|----------|---------|--------------|-----------------|------------------|
| <b>26.09.2020</b>                                       |                     |          |         |              |                 |                  |
| 15.00   | 400 ppł K (4)       | tyczka K | wzwyż M | w dal M      | oszczep K       | kulaM 7.26/6/5kg |
| 15.05   | 400 ppł M (2/3)     |          |         |              |                 |                  |
| 15.15   | 100 m K el.         |          |         |              |                 |                  |
| 15.35   | 100 m M el.         |          |         |              |                 |                  |
| 15.55   | 400 m K             |          |         |              |                 |                  |
| 16.15   | 400 m M             |          |         |              |                 | kula K 4kg       |
| 16.35   | 100 m K Finał A,B,C |          |         | w dal K      | oszczep M       |                  |
| 16.50   | 100 m M Finał A,B,C |          |         |              |                 |                  |
| 17.05   | 1500 m K            |          |         |              |                 |                  |
| 17.10   | 1500 m M            |          |         |              |                 | kula K 3 kg      |
| 17.15   | 5000 m M            |          |         |              |                 |                  |
| 17.35   | 5000 m K            |          |         |              |                 |                  |
| <b>27.09.2020</b>                                       |                     |          |         |              |                 |                  |
| 15.00   | 100 ppł K (7)       | tyczka M | wzwyż K | trójskok K/M | dysk K          |                  |
| 15.10   | 110 ppł M (3,3,4)   |          |         |              |                 |                  |
| 15.20   | 1000 m M            |          |         |              |                 |                  |
| 15.30   | 800 m K             |          |         |              |                 |                  |
| 15.40   | 800 m M             |          |         |              |                 |                  |
| 16.00   | 100 ppł K Finał     |          |         |              | dysk M 1.5kg    |                  |
| 16.10   | 110 ppł M Finał     |          |         |              |                 |                  |
| 16.15   | 200 m K             |          |         |              |                 |                  |
| 16.35   | 200 m M             |          |         |              |                 |                  |
| 16.55   | 3000 m K            |          |         |              |                 |                  |
| 17.05   | 3000 m M            |          |         |              | dysk M 2/1.75kg |                  |
| 17.20   | 2000 prz K          |          |         |              |                 |                  |
| 17.30   | 2000 prz M          |          |         |              |                 |                  |
| 17.45   | 4x100 K             |          |         |              |                 |                  |
| 17.50   | 4x100 M             |          |         |              |                 |                  |
| 100m Finał A-U20, B-U18, C-S,AZS                        |                     |          |         |              |                 |                  |
| skok w dal K/M Finał - mistrzostwa -8 zawodników, U16-4 |                     |          |         |              |                 |                  |



www.pzla.pl

Wydarzenie dofinansowane ze środków Polskiego Związku Lekkiej Atletyki oraz PKN Orlen



www.pknorlen.pl

**26.09.2020** - Program zawodów rozgrywanych na terenach RKS SKRA

11:00 Młot K  
11:55 Młot M

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