

Mistrzostwa Warszawy Juniorów i J.Młodszych

Regionalna Runda Eliminacyjna DMP 20, eliminacje sztafet do OOM 2017

Warszawa 03.06.2017, stadion AWF Warszawa



PROGRAM MINUTOWY

godzina	biegi	skoki	rzuły
15.00	400 ppł K (4)	łyeczka K	wzwyż M
15.10	400 ppł M (5/2)		w dal K
15.20	4x100 K		Oszczep M 700/800g
15.30	4x100 M		kula K 3kg
15.40	100 m K (serie)	wzwyż K	
15.50			kula K 4kg
16.00	100 m M (serie)		Oszczep K 500/600g
16.30	100 ppł K	łyeczka M	
16.40	100 ppł K J.mł		w dal M
16.50	110 ppł M (1/2/1)		kula M 5/6kg
17.00	200 m K		
17.15	200 m M		
17.30	400 m K		
17.40	400 m M		
17.50	800 m K		
17.55	800 m M		3-skok K/M
18.10	4x400 K		
18.15	4x400 M		
18.25	1500 m M		
18.30	3000 m M		
18.40	2000prz K		
18.50	2000prz M		

skok w dal K/M, 3-skok - rozgdywane na 2 skocznich
weryfikacja sztafet do OOM z legitymacjami na godzinę przed startem

Program zawodów rozgrywanych na terenach RKS SKRA

Młot M 5/6/7.26 kg

10:00 Młot K

11:25 Dysk K/M

Zawody finansowane ze środków



Organizatorem zawodów jest Warszawsko-Mazowiecki Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki

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