

# Kontrolne zawody lekkoatletyczne przed OOM

## InPost Javelin Cup - klasa MM

Warszawa 05.07.2019, stadion AWF Warszawa



### PROGRAM MINUTOWY

godzina	biegi		skoki		rzuty	
16.00	400 ppł M (4/2)	tyczka K	wzwyż K/M	w dal K/M	Oszczep M 800g	kula M 5/6/7.26kg
16.10	100 m K					
16.20	100 m M					
16.40	100 ppł K (1/4)					
16.50	110 ppł M U18					
17.00	100 m K Finał A				Oszczep M 700/600g	
17.05	100 m M Finał A					
17.10	400 m K					
17.15	400 m M					kula K 3/4kg
17.20	800 m K			3-skok K/M		
17.25	800 m M					
17.30	100 ppł K Finał					
17.40	110 ppł M Finał				Oszczep K 600/500g	
17.45	200 m K	tyczka M				
18.00	200 m M					
18.10	600 m K					
18.15	600 m M					
18.25	1000 m K					
18.30	1000 m M				dysk K/M	
18.40	300 m K					
18.50	300 m M					
19.00	2000 m K					
19.10	2000 m M					

Program zawodów rozgrywanych na terenach RKS SKRA

12:00 Młot 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)