

PROGRAM MINUTOWY GIMNAZJADY W LA

Pastęki 31.05.2017 r

11 ¹⁰	100 m K /serie na czas/,	skok w dal M,	pchnięcie kulą K,	skok wzwyż K,	rzut oszczepem M
11 ²⁰	100 m M /serie na czas/,				
11 ⁴⁰	600 m K				
12 ⁰⁰	300 m K ,	skok w dal K,	pchnięcie kulą M,	skok wzwyż M,	rzut oszczepem K
12 ²⁰	300 m M				
12 ⁴⁰	1000 m M				
12 ⁰⁰	4 x 100 m K				
13 ¹⁰	4 x 100 m M				

Warmińsko – Mazurski
Szkolny Związek Sportowy

UWAGA! W konkurencjach technicznych: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal - 4 próby