

XXVIII Ogólnopolskie Igrzyska LZS Włocławek 2025- LEKKOATLETYKA

PROGRAM MINUTOWY

Dzień 1 (29.08.2025 - piątek)						
Godzina	Biegi	Skoki długie	Skoki wysokie	Pchnięcie kulą	Rzuty długie	Godzina
9.00		skok w dal M el gr 1	wieloskok K el gr 1	pchnięcie kulą K el gr 1	rzut oszczepem M el gr 1	9.00
10.00	5000 chód M					10.00
10.45		skok w dal M el gr 2	wieloskok K el gr 2	pchnięcie kulą K el gr 2		10.45
11.00	3000chód K					11.00
11.15					rzut oszczepem M el gr 2	11.15
12.30		skok w dal K el gr 1	wieloskok M el gr 1	pchnięcie kulą M el gr 1		12.30
13.30					rzut młotem M F	13.30
14.15		skok w dal K el gr 2	wieloskok M el gr 2	pchnięcie kulą M el gr 2		14.15
14.45	300m/pł K					14.45
15.30	300m/pł M				rzut młotem K F	15.30
15.20	100m K el					15.20
16.30	100m M el					16.30
17.00	600m K					17.00
17.10	600m M					17.10
17.30	100m K F	skok w dal M F		pchnięcie kulą K F		17.30
17.45	100m M F				rzut oszczepem M F	17.45
18.00	1000p K					18.00
18.20	1000p M					18.20
18.40	2000m K					18.40
18.50				pchnięcie kulą M F		18.50
19.00	2000m M	skok w dal K F				19.00
19.15					rzut oszczepem K F	19.15
19.20	4x100m K					19.20
19.35	4x100m M					19.35

Dzień 2 (30.08.2025 - sobota)

Godzina	Biegi	Skoki długie	Skoki wysokie		Rzuty długie	Godzina
9.00	1000m K		skok wzwyż K F			9.00
9.10		wieloskok M F				9.10
9.30	1000m M				rzut dyskiem K F	9.30
11.00	80m/pł K					11.00
11.30	110m /pł M					11.30
12.00	80m/pł K F					12.00
12.15		wieloskok K F				12.15
12.30	110m/pł M F		skok wzwyż M F		rzut dyskiem M F	12.30
12.50	PK 400m					12.50
13.10	300m K					13.10
13.50	300mM					13.50
14.15	ZAKOŃCZENIE ZAWODÓW					14.15