

Program minutowy Ligii Lekkoatletycznej
IMS - Piła - 13 czerwca 2023 r.

10 ⁵⁰	Otwarcie zawodów					
11 ⁰⁰	110 pł. M	w dal K (1 GR)	w dal M (1 GR)	wzwyż M	kula K (1 GR)	oszczep M
11 ¹⁰	80 pł. K					
11 ²⁰	100 K				dysk K + dysk M	
11 ³⁰	100 M					
11 ⁵⁰	300 pł. K				kula K (2 GR)	
12 ¹⁰	300 pł. M	w dal K (2 GR)	w dal M (2 GR)	wzwyż K		oszczep K
12 ²⁰	600 K					
12 ⁴⁰	600 M				kula M (1 GR)	
13 ⁰⁰	300 K					
13 ²⁰	300 M				kula M (2 GR)	
13 ³⁵	1000 K					
13 ⁵⁰	1000 M					
14 ¹⁰	4x100 K					
14 ²⁰	4x100 M					

Uwagi!

1. W konkurencjach biegowych – serie na czas
2. W konkurencjach technicznych 4 próby
3. W sztafecie ostatni zawodnik biegnie z NR PRZYDZIELONYM SZTAFECIE