

PROGRAM MINUTOWY ZAWODÓW

	GR 1 dz	GR 1 chł	GR 2 dz	GR 2 chł	GR 3 dz	GR 3 chł
0,00	60m	p.pal	kula	wzwyż	w dal	wzwyż
0,30		60 m	w dal			
1,00	p. pal			100m	kula	
1,15		w dal				100 m
1,30			100 m	kula		
1,45					100 m	
2,00	w dal		wzwyż		wzwyż	kula
2,15		300 m				
2,30	300 m			w dal		
2,45			400 m			
3,00				400 m		w dal
3,05					400 m	
3,10	600 m					400 m
3,15		1000 m				
3,20			800 m			
3,25				800 m		
3,30					800 m	
3,35						800 m

biegi	w dal	wzwyż	kula	p.pal.
-------	-------	-------	------	--------

60 gr 1 dz	gr 3 dz	gr 2 chł + gr 3 chł	gr 2 dz	gr 1 chł
60 gr 1 chł	gr 2 dz	gr 2 dz + gr 3 dz	gr 3 dz	gr 1 dz
100 gr 2 chł	gr 1 chł		gr 2 chł	
100 gr 3 chł	gr 1 dz		gr 3 chł	
100 gr 2 dz	gr 2 chł			
100 gr 3 dz	gr 3 chł			
300 gr 1 chł				
300 gr 1 dz				
400 gr 2 dz				
400 gr 2 chł				
400 gr 3 dz				
400 gr 3 chł				
600 gr 1 dz				
1000 gr 1 chł				
800 gr 2 dz				
800 gr 2 chł				
800 gr 3 dz				
800 gr 3 chł				