



**Lekkoatletyka**  
dla każdego!

## Regionalne Zawody LDK! 2023

Poznań, 05.06.2023

### Program minutowy

godz.		serii	A	B	C		
11:00	80m ppł K U14+U16	2	skok w dal K U12	skok w dal M U14	skok w dal K U14	skok wzwyż K + M	pchnięcie kulą K U16
11:10	60m K U12 el	4					
11:35	60m M U12 el	3					
11:50	100m K U14 el	5					
12:00							pchnięcie kulą M U16+U14
12:05	100m M U14 el	3					
12:20	100m K U16 el	3					
12:30	100m M U16 el	1					
12:40	600m K U12	1					
12:45	600m K U16	1					
12:50	600m M U12	1					
12:55	600m M U16	1					
13:00	1000m K U14	1	skok w dal M U16+U12	skok w dal K U16			pchnięcie kulą K U14
13:05	1000m M U14	1					
13:15	60m K U12 F	F					
13:20	60m M U12 F	F					
13:25	100m K U14 F	F					
13:30	100m M U14 F	F					
13:35	100m K U16 F	F					
13:40	100m M U16 F	F					
13:45	100m M U16 F	F					
13:55	300m ppł K U16	1					
14:00	300m ppł M U16	1				p.palantowa K+M U12	rzut oszczepem K+M
14:10	300m K U14	4				/rzutnia boczna/	
14:25	300m K U16	2					
14:35	300m M U14	2					
14:45	300m M U16	1					
14:50	2000m chód	1					
15:10	sztafeta 4x200m mix	1					