

Program Minutowy
WIOSENNY MITYNG RZUTOWY
18.04.2026 Rybnik

10:30	kula K (3 kg)	młot K	dysk M (1,75 kg +1 kg + 0,75 kg) boisko boczne
11:30		młot M	
11:45			dysk M (1,5 kg) boisko boczne
12:00	kula K (4 kg + 2 kg)		
12:50		oszczep K	
13:00	kula M (5kg)		dysk K (0,75 kg + 0,60 kg) boisko boczne
14:15	kula M (7,26 kg + 6 kg + 4 kg)	oszczep M	dysk K (1 kg) boisko boczne

Uwaga!

Zbiórka zawodników: w miejscu rozgrywania konkurencji 20' przed rozpoczęciem.

Ważenie sprzętu: pomieszczenie siłowni przy szatniach 9:00 – 12:00.

We wszystkich rzutach obowiązują **podwójne numery startowe**.