

XXII Ogólnopolskie Igrzyska LZS

Siedlce 2019

Program minutowy – rekreacja i integracja

30.08.2019 r.

- godz. 9.00 60 m K i M (integracja) – stadion ul. Prusa 6
- godz. 9.30 piłka noża K i M
- godz. 9.30 piłka siatkowa K i M
- godz. 9.30 koszykówka K i M
- godz. 9.30 czwórbój władz - lotki
- godz. 10.00 skok w dal K i M (integracja) - stadion ul. Prusa 6
- godz. 10.45 czwórbój władz – strzały na bramkę
- godz. 11.00 rzut piłką lekarską K i M (integracja) - stadion ul. Prusa 6
- godz. 15.30 piłka noża K i M
- godz. 15.30 piłka siatkowa K i M
- godz. 15.30 przeciąganie liny kobiet
- godz. 15.30 czwórbój władz - wiatrówka
- godz. 15.30 lotki - integracja
- godz. 16.30 przeciąganie liny mężczyzn
- godz. 16.00 rzut ringo na palik K i M (integracja)
- godz. 17.10 rzut piłką do kosza K i M (integracja)

31.08.2019 r

- godz. 9.30 piłka noża K i M
- godz. 9.30 piłka siatkowa K i M
- godz. 9.30 czwórbój władz - kręgle
- godz.9.30 wyciskanie odważnika 8 kg kobie
- godz.10.30 wyciskanie odważnika 17,5kg mężczyzn
- godz. 10.45 tor przeszkód KiM – (integracja)