WF- 3 godz

Temat: Pchnięcie kulą- przepisy -28.05.2020

**Kula** przed wypchnięciem musi mieć kontakt z szyją zawodnika.
Po wykonaniu **pchnięcia** zawodnik musi opuścić koło jego tylną częścią, w przeciwnym wypadku **pchnięcie** nie zostanie uznane. Ponadto **kula** musi paść w obszar wycinka koła o kącie 34,92 stopni.



Temat: Technika pchnięcia kulą -28.05.2020



Temat: Trening mistrzowski w pchnięciu kulą-28.05.2020

<https://youtu.be/S_M095VhCMk>

Encyklopedia konkurencji olimpijskich- pchnięcie kulą

<https://youtu.be/Yi3l8QTywSc>