

**PROGRAM MINUTOWY (orientacyjny)  
LICEALIADY LEKKOATLETYCZNEJ**

**Stadion Gołecin Poznań, 8.10.2020**

- 9.30 – chód 2 km M + K (razem)
- 10.30 – 110 ppł M, skok w dal K, kula M + K, oszczep K 500g
- 10.45 – 100 K finał
- 10.50 – 100 M el.
- 11.00 – 400 K
- 11.05 – 400 M
- 11.10 – 800 K
- 11.20 – 800 M, skok w dal M, oszczep M 700 g, wzwyż K + M
- 11.30 – 100 M F
- 11.35 – 200 K
- 11.40 – 200 M
- 11.45 – 1500 K
- 11.55 – 1500 M
- 12.05 – 3000 M
- 12.20 – 4x100 K
- 12.25 – 4x100 M
- 12.30 – sztafeta szwedzka K
- 12.40 – sztafeta szwedzka M