

**PROGRAM MINUTOWY**  
**LICEALIADY LEKKOATLETYCZNEJ**  
**Stadion Gołecin Poznań, 2.10.2018**

9.30 – chód 2 km. K + 3km M

10.30 – 100 ppł K skok w dal K wzwyż M kula M 5kg oszczep K 500g

10.35 – 110 ppł M

10.40 – 100 K el.

11.00 – 100 M el.

11.20 – 400 K

11.35 – 400 M

11.50 – 800 K

12.05 – 800 M skok w dal M oszczep M 700 g wzwyż K kula K 3kg

12.20 – 100 K F

12.25 – 100 M F

12.30 – 200 K

12.45 – 200 M

13.00 – 1500 K

13.15 – 1500 M

13.30 – 3000 M

13.45 – 4x100 K

13.55 – 4x100 M

14.05 – sztafeta szwedzka K

14.20 – sztafeta szwedzka M