

## Dzień 1, 24.06.2021 (czwartek)

## Sesja 1

TVP Sport: 15:45-19:45

Godzina	Biegi	Trójskok	Rzut oszczepem	Pchnięcie kulą	Dekoracje	Godzina
<b>15:00 UROCZYSTE OTWARCIE 15:00</b>						
15:10				Pchnięcie kulą K		15:10
15:15	100 M Pre					15:15
15:25	100 K Pre					15:25
15:40	60 Chł U12 (1)					15:40
15:45	60 Dz U12 (1)					15:45
15:50			Rzut oszczepem K			15:50
15:55		Trójskok K				15:55
16:15	400p M el					16:15
16:35	400p K el					16:35
16:55					Pchnięcie kulą K CM	16:55
17:05	400 M el					17:05
17:10				Pchnięcie kulą M		17:10
17:25	400 K el					17:25
17:35					Rzut oszczepem K CM	17:35
17:45					Trójskok K CM	17:45
17:55	100 M el					17:55
18:00		Trójskok M				18:00
18:15	100 K el					18:15
18:30			Rzut oszczepem M			18:30
18:35	1500 K					18:35
18:45						18:45
18:55	1500 M					18:55
19:10					1500 K CM	19:10
19:15	100 RETRO					19:15
19:25	100 M F					19:25
19:35	100 K F					19:35
19:40					1500 M CM	19:40
19:45	3000p M					19:45
20:00					Trójskok M CM	20:00
20:05	3000p K					20:05
20:10					Rzut oszczepem M CM	20:10
20:15					100 M CM	20:15
20:20					100 K CM	20:20
20:25					3000p M CM	20:25
20:30					3000p K CM	20:30

## Dzień 2, 25.06.2021 (piątek)

## Sesja 2

Godzina	Biegi	Godzina
09:00	10 000ch M	09:00
10:00	5 000ch K	10:00
12:00	200 M el	12:00
12:25	200 K el	12:25

## Dzień 2, 25.06.2021 (piątek)

## Sesja 3

TVP Sport: 15:45-19:45

Godzina	Biegi	Skok wzwyż	Rzuty długie	Skok o tyczce	Dekoracje	Godzina
14:00			Rzut dyskiem K			14:00
14:10						14:10
14:45		Skok wzwyż K				14:45
15:50	400p M F					15:50
16:00			Rzut dyskiem M			16:00
16:10					10 000ch M CM	16:10
16:15					5 000ch K CM	16:15
16:20					Rzut dyskiem K CM	16:20
16:30					400p M CM	16:30
16:45	400p K F					16:45
17:00				Skok o tyczce M		17:00
17:10	400 M F					17:10
17:25					400p K CM	17:25
17:30	400 K F	Skok wzwyż M				17:30
17:40					Skok wzwyż K CM	17:40
17:50					400 M CM	17:50
18:00					Rzut dyskiem M CM	18:00

18:10				400 K CM	18:10
18:20			Rzut młotem M		18:20
18:30	800 K el				18:30
18:50	800 M el				18:50
19:00					19:00
19:20	4x100 M				19:20
19:35	4x100 K				19:35
19:45				Skok wzwyż M CM	19:45
19:50				Skok o tyczce M CM	19:50
19:55				Rzut młotem M CM	19:55
20:00				4x100 M CM	20:00
20:05				4x100 K CM	20:05

**Dzień 3, 26.06.2021 (sobota)**  
**Sesja 4**

**TVP Sport: 11:45-15:45**

Godzina	Biegi	Skok w dal	Skok o tyczce	Rzut młotem	Dekoracje	Godzina
09:00	5000 K					09:00
09:30	5000 M					09:30
10:15						10:15
11:35					5000 K CM	11:35
11:40					5000 M CM	11:40
11:50		Skok w dal K				11:50
11:55	200 K F					11:55
12:10	200 M F					12:10
12:20			Skok o tyczce K			12:20
12:35	100p K el					12:35
12:45					200 K CM	12:45
12:55					200 M CM	12:55
13:00					Skok w dal K CM	13:00
13:25		Skok w dal M				13:25
13:35	100p K F					13:35
13:50	110p M el					13:50
14:10					100p K CM	14:10
14:20				Rzut młotem K		14:20
14:55	110p M F					14:55
15:00					Skok o tyczce K CM	15:00
15:20	800 K F					15:20
15:30					110p M CM	15:30
15:35	800 M F					15:35
15:45					Skok w dal M CM	15:45
15:50	4x400 M					15:50
15:55					800 K CM	15:55
16:00					Rzut młotem K CM	16:00
16:05	4x400 K					16:05
16:10					800 M CM	16:10
16:20					4x400 CM	16:20
16:30					4x400 K CM	16:30