

البرنامج الزمني لبطولة لبنان 2016 بالعاب القوى للفئات العمرية
(ناشئين وناشئات، شباب وشابات)

في 19- 20- 21 ايار 2016 - مضمار مدرسة سيّدة الجمهور

اليوم الأوّل (الخميس 19 ايار 2016)

القياسات والأوزان المعتمدة	الدور / التصفية	الفئة	المسابقة	الوقت
			التجمّع (مدرسة الجمهور)	3:30 p.m.
0.91م	نهائي	شباب	400م حواجز	3:50
فقط للعدائين دون الـ 59"0	نهائي	رجال - Guest	400م حواجز	3:55
5 كغ / 6 كغ	نهائي	ناشئين/ شباب	رمي الكرة الحديدية	4:00
	نهائي	ناشئات/ شابات	وثب عالي	4:00
0.84م	نهائي	ناشئين	400م حواجز	4:05
0.76م	نهائي	ناشئات/ شابات	400م حواجز	4:15
	1/2 نهائي (تصفية 1)	ناشئين	100م	4:30
	1/2 نهائي (تصفية 2)	ناشئين	100م	4:37
	1/2 نهائي (تصفية 3)	ناشئين	100م	4:45
	1/2 نهائي (تصفية 1)	شباب	100م	4:52
	1/2 نهائي (تصفية 2)	شباب	100م	5:00
	1/2 نهائي (تصفية 1)	ناشئات	100م	5:07
	1/2 نهائي (تصفية 2)	ناشئات	100م	5:15
	1/2 نهائي (تصفية 1)	شابات	100م	5:22
	1/2 نهائي (تصفية 2)	شابات	100م	5:30
	نهائي	ناشئين/ شباب	وثب عالي	5:30
3 كغ / 4 كغ	نهائي	ناشئات/ شابات	رمي الكرة الحديدية	5:30
فقط للعداءات دون الـ 13"5	نهائي	سيدات - Guest	100م	5:37
فقط للعدائين دون الـ 11"5	نهائي	رجال - Guest	100م	5:45
	نهائي	شابات	5000م	5:50
	نهائي	شباب	5000م	6:15
	نهائي	ناشئين	3000م	6:35
	نهائي	ناشئات/ شابات	800م	6:50
	نهائي	ناشئين/ شباب	800م	7:00
	100م	ناشئات	100م	7:10
	100م	شابات	100م	7:15
	نهائي	ناشئين	100م	7:22
	نهائي	شباب	100م	7:30
			ختام اليوم الأوّل	7:35

البرنامج الزمني لبطولة لبنان 2016 بالعاب القوى للفئات العمرية
(ناشئين وناشئات، شباب وشابات)

في 19-20-21 ايار 2016 - مضمار مدرسة سيّدة الجمهور

اليوم الثاني (الجمعة 20 ايار 2016)

الأوزان والإرتفاعات	الدور / التصفية	الفئة	المسابقة	الوقت
			التجمّع (مدرسة الجمهور)	3:30 p.m.
700 غ / 800 غ	نهائي	ناشئين / شباب	رمي الرمح	4:00
	نهائي	ناشئات / شابات	وثب طويل	4:00
	1/2 نهائي (تصفية 1)	ناشئين	200م	4:00
	1/2 نهائي (تصفية 2)	ناشئين	200م	4:07
	1/2 نهائي (تصفية 3)	ناشئين	200م	4:15
	1/2 نهائي (تصفية 1)	شباب	200م	4:22
	1/2 نهائي (تصفية 2)	شباب	200م	4:30
	1/2 نهائي (تصفية 1)	ناشئات	200م	4:37
	1/2 نهائي (تصفية 2)	ناشئات	200م	4:45
	1/2 نهائي (تصفية 1)	شابات	200م	4:52
	1/2 نهائي (تصفية 2)	شابات	200م	5:00
فقط للعداءات دون الـ 28"0	نهائي	سيدات - Guest	200م	5:08
فقط للعدائين دون الـ 23"5	نهائي	رجال - Guest	200م	5:15
0.76م	نهائي	ناشئات	2000م موانع	5:25
	نهائي	ناشئين / شباب	وثب طويل	5:30
500 غ / 600 غ	نهائي	ناشئات / شابات	رمي الرمح	5:30
0.76م	نهائي	شابات	3000م موانع	5:35
0.91م	نهائي	ناشئين	2000م موانع	5:50
0.91م	نهائي	شباب	3000م موانع	6:00
	نهائي	شابات	200م	6:15
	نهائي	شباب	200م	6:22
	نهائي	ناشئات	200م	6:30
	نهائي	ناشئين	200م	6:37
	نهائي	ناشئين / شباب	1500م	6:50
	نهائي	ناشئات / شابات	1500م	7:00
	نهائي	شابات	التتابع 4x100م	7:10
	نهائي	شباب	التتابع 4x100م	7:20
			ختام اليوم الثاني	7:30

البرنامج الزمني لبطولة لبنان 2016 بالعاب القوى للفئات العمرية (ناشئين وناشئات، شباب وشابات)				
في 19-20-21 ايار 2016 - مضمار مدرسة سيّدة الجمهور				
اليوم الثالث (السبت 21 ايار 2016)				
الوقت	المسابقة	الفئة	الدور / التصفية	الأوزان والإرتفاعات
2:30 p.m.	التجمّع (مدرسة الجمهور)			
3:00	رمي المطرقة	ناشئات / شابات	نهائي	3 كغ / 4 كغ
3:00	10000م مشي	ناشئين / شباب	نهائي	الناشئين والشباب دون نقاط
3:30	رمي المطرقة	ناشئين / شباب	نهائي	5 كغ / 6 كغ
3:50	100م حواجز	سيدات - Guest	نهائي	0.84م) - فقط للعداءات دون الـ 20"0
4:00	100م حواجز	ناشئات	نهائي	0.76م
4:10	110م حواجز	ناشئين	نهائي	0.91م
4:15	رمي القرص	ناشئين / شباب	نهائي	1.5 كغ / 1.750 كغ
4:20	110م حواجز	رجال - Guest	نهائي	1.06م) - فقط للعدائين دون الـ 17"5
4:30	وثب ثلاثي	ناشئات/ شابات	نهائي	لوحة الإرتقاء 7م -9م
4:30	110م حواجز	شباب	نهائي	0.99م
4:40	400م	ناشئات	نهائي	
4:45	400م	ناشئين	نهائي 1	الترتيب على الوقت
4:50	400م	ناشئين	نهائي 2	الترتيب على الوقت
4:55	400م	شابات	نهائي	
5:00	400م	شباب	نهائي 1	الترتيب على الوقت
5:10	400م	شباب	نهائي 2	الترتيب على الوقت
5:15	400م	رجال - Guest	نهائي	فقط للعدائين دون الـ 51"0
5:25	3000م	ناشئات/ شابات	نهائي	
5:30	وثب ثلاثي	ناشئين / شباب	نهائي	لوحة الإرتقاء 9م -11م
5:30	رمي القرص	ناشئات/ شابات	نهائي	1 كغ
5:40	5000م مشي	ناشئات / شابات/ سيدات G	نهائي	مسار وانطلاق منفصلين عن الـ 10000م
5:45	10000م	شباب	نهائي	
6:30	التتابع المتنوع	ناشئات	نهائي	(100م- 200م- 300م- 400م)
6:40	التتابع المتنوع	ناشئين	نهائي	(100م- 200م- 300م- 400م)
6:50	التتابع 4x 400م	شابات	نهائي	
7:00	التتابع 4x 400م	شباب	نهائي	
7:15	ختام اليوم الثالث			

✓ ملاحظة هامة : يمكن ان يطرأ تعديل على مضمون هذا البرنامج بعد وضع الـ Startlists.