



في 2016/7/13

البرنامج الزمني النهائي لبطولة لبنان الفردية لألعاب القوى
برعاية "Sayfco Holding"

البرنامج الزمني النهائي لبطولة لبنان الفردية لألعاب القوى برعاية "Sayfco Holding"					
اليوم الأول - الخميس 14 تموز 2016					
ملاحظات	الأوزان والقياسات	الدور	الفئة	المسابقة	الوقت
		التجمع المدينة الجامعية - الحدث - للمشاركين فقط بمسابقة رمي القرص			2:30
الجامعة اللبنانية - الحدث	2 كغ / 1 كغ	النهائي	رجال/ سيدات	رمي القرص	3:00
		التجمع مدينة كميل شمعون الرياضية			4:30
	م0.762	النهائي	سيدات	400م حواجز	5:00
		النهائي	رجال	وثب عالي	5:00
نهائي على الوقت	م0.914	النهائي 1	رجال	400م حواجز	5:10
نهائي على الوقت	م0.914	النهائي 2	رجال	400م حواجز	5:15
		النصف نهائي 1	سيدات	100م	5:30
		النصف نهائي 2	سيدات	100م	5:37
		النصف نهائي 1	رجال	100م	5:45
		النصف نهائي 2	رجال	100م	5:52
		النصف نهائي 3	رجال	100م	6:00
		النهائي	رجال	5000م	6:10
		النهائي	سيدات	وثب عالي	6:20
		النهائي	سيدات	1500م	6:30
نهائي على الوقت		النهائي 1	رجال	800م	6:40
نهائي على الوقت		النهائي 2	رجال	800م	6:50
		النهائي	سيدات	10000م	7:00
		النهائي	سيدات	100م	7:50
		النهائي	رجال	100م	7:57
				ختام اليوم الأول	8:00



البرنامج الزمني النهائي لبطولة لبنان الإفرادية لألعاب القوى برعاية "Sayfco Holding"

اليوم الثاني - الجمعة 15 تمّوز 2016

الوقت	المسابقة	الفئة	الدور	الأوزان والقياسات	ملاحظات
2:30	التجمع المدينة الجامعية - الحدث		للمشاركين فقط بمسابقتي رمي المطرقة ورمي الرمح		
3:00	رمي المطرقة	رجال/ سيدات	النهائي	7.260 كغ / 4 كغ	الجامعة اللبنانية - الحدث
3:45	رمي الرمح	رجال/ سيدات	النهائي	800 غ / 600 غ	الجامعة اللبنانية - الحدث
5:00	التجمع مدينة كميل شمعون الرياضية				
5:30	وثب طويل	سيدات	النهائي		
5:30	200م	سيدات	النصف نهائي 1		
5:37	200م	سيدات	النصف نهائي 2		
5:45	200م	رجال	النصف نهائي 1		
5:52	200م	رجال	النصف نهائي 2		
6:00	200م	رجال	النصف نهائي 3		
6:10	5000م مشي	سيدات	النهائي		
6:30	وثب طويل	رجال	النهائي		
6:50	200م	سيدات	النهائي		
7:00	200م	رجال	النهائي		
7:10	1500م	رجال	النهائي		
7:20	800م	سيدات	النهائي		
7:30	التتابع 4x100م	سيدات	النهائي		
7:40	التتابع 4x100م	رجال	النهائي		
8:00	ختام اليوم الثاني				



البرنامج الزمني النهائي لبطولة لبنان الإفرادية لألعاب القوى برعاية "Sayfco Holding"

اليوم الثالث - السبت 16 تموز 2016

ملاحظات	الأوزان والقياسات	الدور	الفئة	المسابقة	الوقت
		التجمع مدينة كميل شمعون الرياضية			4:30
	4 كغ	النهائي	سيدات	رمي الكرة الحديدية	5:00
	7م - 9م	النهائي	سيدات	وثب ثلاثي	5:00
	1.067 م	النهائي	رجال	110 م حواجز	5:00
	0.838 م	النهائي	سيدات	100 م حواجز	5:10
	0.762م	النهائي	سيدات	3000م موانع	5:20
	0.914م	النهائي	رجال	3000م موانع	5:40
نهائي على الوقت		النهائي 1	رجال	400 م	5:55
نهائي على الوقت		النهائي 2	رجال	400 م	6:02
نهائي على الوقت		النهائي 3	رجال	400 م	6:10
	7.260 كغ	النهائي	رجال	رمي الكرة الحديدية	6:10
	9م - 11م	النهائي	رجال	وثب ثلاثي	6:15
		النهائي	سيدات	400 م	6:17
		النهائي	سيدات	5000 م	6:25
		النهائي	رجال	10000 م	6:50
نهائي على الوقت		النهائي	سيدات	النتابع 4400م	7:30
نهائي على الوقت		النهائي	رجال	النتابع 4400م	7:40
				ختام اليوم الثالث	8:00