

بطولة لبنان 2016 بالعاب القوى

جدول الأرقام الدنيا (إناث) – Table des Minimas(Filles)

فئة الناشئات			فئة الشابات		
Minimas	المسابقة	Points	Minimas	المسابقة	Points
16"50	100م	300 pts	16"06	100م	350 pts
33"93	200م		33"00	200م	
21"31	100م حواجز		20"62	100م حواجز	
2.70m	وثب طويل		2.95m	وثب طويل	
5.76m	وثب ثلاثي		6.30m	وثب ثلاثي	
1.04m	وثب عالي		1.09m	وثب عالي	
3'10"00	المتابع المتنوع		1'08"15	المتابع 4 x 100م	
4.64m	رمي الكرة الحديدية	250 pts	5.48m	رمي الكرة الحديدية	300 pts
14.95m	رمي القرص		17.72m	رمي القرص	
15.14m	رمي الرمح		17.94m	رمي الرمح	
17.28m	رمي المطرقة		20.43m	رمي المطرقة	
1'25"56	400م	200 pts	1'22"68	400م	250 pts
3'15"87	800م		3'09"48	800م	
6'57"83	1500م		6'43"41	1500م	
15'19"33	3000م		25'43"75	5000م	
1'39"03	400م حواجز		14'46"21	3000م	
11'09"18	2000م موانع		1h28'14"	10000م مشي	
45'01"00	5 كم مشي		1'35"37	400م حواجز	
			3000م موانع		
			المتابع 4 x 400م		
			17'55"29		
			5'53"48		

بطولة لبنان 2016 بالعاب القوى

جدول الأرقام الدنيا (ذكور) - Table des Minimas (Garçons)

فئة الناشئين			فئة الشباب		
Minimas	المسابقة	Points	Minimas	المسابقة	Points
13"51	100م	300 pts	13"23	100م	350 pts
27"81	200م		27"19	200م	
19"54	110م حواجز		19"04	110م حواجز	
4.01m	وثب طويل		4.25m	وثب طويل	
8.59m	وثب ثلاثي		9.09m	وثب ثلاثي	
1.27m	وثب عالي		1.33m	وثب عالي	
2'30"05	النتابع المتنوع		52"67	النتابع 4 x 100م	
5.25m	رمي الكرة الحديدية	250 pts	6.11m	رمي الكرة الحديدية	300 pts
15.44m	رمي القرص		18.21m	رمي القرص	
19.63m	رمي الرمح		23.24m	رمي الرمح	
18.19m	رمي المطرقة		21.54m	رمي المطرقة	
1'05"00	400م	200 pts	1'03"35	400م	250 pts
2'30"21	800م		2'26"46	800م	
5'14"86	1500م		5'06"58	1500م	
11'23"34	3000م		19'00"01	5000م	
1h14'06"	10000م مشي		40'59"27	10000م مشي	
1'16"36	400م حواجز		1h11'12"	10000م مشي	
8'40"17	2000م موانع		1'14"10	400م حواجز	
			12'59"32	3000م موانع	
			4'23"47	النتابع 4 x 400م	