



البرنامج الزمني النهائي لبطولة لبنان بالالعاب القوى للفرق 2016 برعاية شركة سايفكو هولدينغ

اليوم الأول - الاربعاء 27 تموز 2016

ملاحظات	الأوزان والقياسات	الدور	الفئة	المسابقة	الوقت
				التجمع مدينة كميل شمعون الرياضية	4:30
		النهائي	رجال	وثب عالي	5:30
نهائي على الوقت	م0.914	النهائي 1	رجال	400م حواجز	5:30
نهائي على الوقت	م0.914	النهائي 2	رجال	400م حواجز	5:35
	م0.762	النهائي	سيدات	400م حواجز	5:45
		النصف نهائي 1	رجال	100م	6:00
		النصف نهائي 2	رجال	100م	6:07
		النصف نهائي 3	رجال	100م	6:15
		النهائي	سيدات	100م	6:25
		النهائي	رجال	5000م	6:35
		النهائي	سيدات	وثب عالي	6:45
		النهائي	سيدات	800م	6:55
نهائي على الوقت		النهائي 1	رجال	800م	7:05
نهائي على الوقت		النهائي 2	رجال	800م	7:15
		النهائي	رجال	100م	7:25
		النهائي	سيدات	10000م	7:30
				ختام اليوم الأول	8:30





البرنامج الزمني النهائي لبطولة لبنان بالعاب القوى للفرق 2016 برعاية شركة سايفكو هولدينغ

اليوم الثاني - الخميس 28 تموز 2016

ملاحظات	الأوزان والقياسات	الدور	الفئة	المسابقة	الوقت
				التجمع ملعب مدرسة سيدة الجمهور - للمشاركين فقط بمسابقتي رمي المطرقة ورمي الرمح	2:00
ملعب الجمهور	7.260 كغ	النهائي	رجال	رمي المطرقة	3:00
ملعب الجمهور	600 غ	النهائي	سيدات	رمي الرمح	3:00
ملعب الجمهور	4 كغ	النهائي	سيدات	رمي المطرقة	3:45
ملعب الجمهور	800 غ	النهائي	رجال	رمي الرمح	3:45
				التجمع مدينة كميل شمعون الرياضية	5:30
		النهائي	سيدات	وثب طويل	6:30
		النصف نهائي 1	رجال	200م	6:30
		النصف نهائي 2	رجال	200م	6:40
		النهائي	سيدات	200م	6:50
		النهائي	سيدات	5000م مشي	7:00
		النهائي	رجال	وثب طويل	7:30
		النهائي	رجال	200م	7:40
		النهائي	رجال	1500م	7:50
		النهائي	سيدات	1500م	8:00
		النهائي	سيدات	التتابع 4x100م	8:15
		النهائي	رجال	التتابع 4x100م	8:25
				ختام اليوم الثاني	8:30





البرنامج الزمني النهائي لبطولة لبنان بالالعاب القوى للفرق 2016 برعاية شركة سايفكو هولدينغ

اليوم الثالث - الجمعة 29 تموز 2016

الوقت	المسابقة	الفئة	الدور	الأوزان والقياسات	ملاحظات
2:00	التجمع ملعب مدرسة سيدة الجمهور - للمشاركين فقط بمسابقة رمي القرص				
3:00	رمي القرص	سيدات	النهائي	1 كغ	ملعب الجمهور
3:50	رمي القرص	رجال	النهائي	2 كغ	ملعب الجمهور
5:30	التجمع مدينة كميل شمعون الرياضية				
6:30	وثب ثلاثي	سيدات	النهائي	7م - 9م	
6:30	110 م حواجز	رجال	النهائي	1.067 م	
6:40	100 م حواجز	سيدات	النهائي	0.838 م	
6:45	رمي الكرة الحديدية	سيدات	النهائي	4 كغ	
6:50	3000م موانع	سيدات	النهائي	0.762م	
7:10	3000م موانع	رجال	النهائي	0.914م	
7:30	وثب ثلاثي	رجال	النهائي	9م - 11م	
7:30	400 م	رجال	النهائي 1		نهائي على الوقت
7:37	400 م	رجال	النهائي 2		نهائي على الوقت
7:45	400 م	سيدات	النهائي		
7:45	رمي الكرة الحديدية	رجال	النهائي	7.260 كغ	
7:55	5000م	سيدات	النهائي		
8:20	10000م	رجال	النهائي		
9:00	النتابع 4400م	سيدات	النهائي		نهائي على الوقت
9:10	النتابع 4400م	رجال	النهائي		نهائي على الوقت
9:30	ختام اليوم الثالث				

