



الملتقى الاول لألعاب القوى للمناطق
(الصغيرات – الصغار – الفتيات – الفتيان)
الاحد 06 أبريل 2025

البرنامج الزمني

الانطلاقة	الجري	القفز والوثب	الرمي
08 و 30 د	250 م حواجز صغيرات	الثلاثي فتيان / العالي صغار	القرص فتيات
08 و 45 د	250 م حواجز صغار		الجلّة فتيان
09 و 00 د	400 م حواجز فتيات		
09 و 15 د	400 م حواجز فتيان		
09 و 30 د	800 م فتيات		القرص صغار
09 و 45 د	800 م فتيان	العالي فتيان	
10 و 00 د	2000 م صغيرات		
10 و 15 د	2000 م صغار	الثلاثي فتيات	
10 و 30 د	3000 م فتيات	القرص فتيان / الجلّة فتيات	
10 و 45 د	3000 م فتيان	العالي صغيرات / فتيات	
11 و 00 د	200 م فتيات		
11 و 15 د	200 م فتيان		
11 و 30 د	2000 م مشي صغيرات/ صغار	القرص صغيرات	
11 و 50 د	5000 م مشي فتيات / فتيان		



الملتقى الاول لألعاب القوى للمناطق
(الشابات – الشبان – الكبيرات – الكبار)
الاحد 06 أبريل 2025

البرنامج الزمني

الرمي	القفز والوثب	الجري	الانطلاقة
		10000 م مشي شبابات / كبيرات	12 و 25 د
القرص شبان			12 و 45 د
		10000 م مشي شبان / كبار	13 و 30 د
	العالي شبابات / كبيرات	400 م حواجز شبابات	14 و 30 د
الرمح شبان / كبار	الثلاثي شبان / كبار	400 م حواجز كبيرات	14 و 45 د
القرص شبابات / كبيرات		400 م حواجز شبان	15 و 00 د
		400 م حواجز كبار	15 و 15 د
		800 م شبابات / كبيرات	15 و 30 د
		800 م شبان	15 و 45 د
الرمح شبابات / كبيرات	العالي شبان / كبار	800 م كبار	16 و 00 د
القرص كبار	الثلاثي شبابات / كبيرات	200 م شبابات	16 و 15 د
		200 م كبيرات	16 و 30 د
		200 م شبان	16 و 45 د
		200 م كبار	17 و 00 د
		5000 م شبابات / كبيرات	17 و 15 د
		5000 م شبان	17 و 45 د
		5000 م كبار	18 و 10 د