**البرنامج الاولمبي المدرسي - النسخة الخامسة عشرة 2021 / 2022**

**البرنامج الزمني لمسابقات ألعاب القوى - بنين**

* **المرحلة الإعدادية الإثنين 16/05/2022** **(** مواليد 2007-2008-2009**)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوقت** | **المسابقة** | **ملاحظات** |
| 9:00 | الوثب العالي |  |
| 9:10 | 60م حواجز | الارتفاع ( 84 سم) |
| 9:20 | الوثب الطويل |  |
| 9:30 | دفع الكرة الحديدية | الوزن (3 كجم) |
| 9:40 | 60م |  |
| 10.10 | 200م |  |
| 10:40 | تتابع 50x4 |  |

* **المرحلة الثانوية الثلاثاء 17/05/2023 (** مواليد 2004-2005-2006)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوقت** | **المسابقة** | **ملاحظات** |
| 9:00 | الوثب العالي |  |
| 9:10 | 60م حواجز | (الارتفاع 91 سم) |
| 9:20 | الوثب الطويل |  |
| 9:30 | دفع الكرة الحديدية | الوزن (5 كجم) |
| 9:40 | 60م |  |
| 10:10 | 200م |  |
| 10:40 | 400 م |  |
| 11:10 | 800م |  |
| 11.30 | تتابع 100x4 |  |