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

**البرنامج الزمني لمسابقات ألعاب القوى - بنات**

* **المرحلة الإعدادية الأربعاء 18/05/2022** **(** مواليد 2007-2008-2009**)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوقت** | **المسابقة** | **ملاحظات** |
| 9:00 | الوثب الطويل |  |
| 9:10 | 60م  |  |
| 9:20 | دفع الكرة الحديدية | الوزن (3 كجم) |
| 9:40 | 200م |  |
| 10.20 | تتابع 50x4 |  |

* **المرحلة الثانوية الخميس 19/05/2022 (** مواليد 2004-2005-2006)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوقت** | **المسابقة** | **ملاحظات** |
| 9:00 | الوثب العالي |  |
| 9:10 | 60م  |  |
| 9:20 | الوثب الطويل |  |
| 9:30 | دفع الكرة الحديدية | الوزن (4 كجم) |
| 9:40 | 200م |  |
| 10:10 | 400 م |  |
| 10:40 | 800م |  |
| 11:15 | تتابع 100x4 |  |