

New
04/11/16

ਦਫਤਰ: ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ, ਮਾਨਸਾ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਮੀਟ, 2016-17

ਮਿਤੀ: 8-10 ਨਵੰਬਰ, 2016

ਦਿਨ-1 (9 ਨਵੰਬਰ, 2016)				
ਸਮਾਂ	ਈਵੈਂਟ	ਗਰੁੱਪ	ਉਮਰ ਵਰਗ	ਰਾਊਂਡ
9:30	5000 ਮੀ.	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
9:30	ਉੱਚੀ ਛਾਲ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:14,17, ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
9:30	ਗੋਲਾ	ਲੜਕੇ	ਅੰ:14/17/19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
10:00	3000 ਮੀ.	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:17 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
10:30	100 ਮੀ.	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:14/17/19 ਸਾਲ	ਹੀਟਸ
10:30	ਲੰਬੀ ਛਾਲ	ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:14/17/19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
11:15	400 ਮੀ.	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:14/17/19 ਸਾਲ	ਹੀਟਸ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ				
1:00	100 ਮੀ.	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:14/17/19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
1:30	ਡਿਸਕਸ ਥਰੋ	ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:14/17/19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
2:00	400 ਮੀ.	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:14/17/19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
ਦਿਨ-2 (09 ਨਵੰਬਰ, 2016)				
9:00	5 ਕਿ.ਮੀ. ਵਾਕ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
9:30	ਲੰਬੀ ਛਾਲ	ਲੜਕੇ	ਅੰ:14/17/19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
9:30	ਗੋਲਾ	ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:14/17/19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
9:30	800 ਮੀ.	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:17/19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
10:15	600 ਮੀ.	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:14ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
11:15	ਡਿਸਕਸ ਥਰੋ	ਲੜਕੇ	ਅੰ:14/17/19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
10:00	ਉੱਚੀ ਛਾਲ	ਲੜਕੇ/ ਲੜਕੀਆ	ਅੰ:-19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
11:30	ਜੇਵਲਿਨ ਥਰੋ	ਲੜਕੇ/ ਲੜਕੀਆ	ਅੰ:-17 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
11:30	ਹੈਮਰ ਥਰੋ	ਲੜਕੇ/ ਲੜਕੀਆ	ਅੰ:-17 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
11:30	80 ਮੀ. ਹਰਡਲ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:14ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
12:15	100 ਮੀ. ਹਰਡਲ	ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:17,19ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ				
1:00	ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:17/19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
1:00	100 ਮੀ. ਹਰਡਲ	ਲੜਕੇ	ਅੰ:17 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
1:30	110 ਮੀ.ਹਰਡਲ	ਲੜਕੇ	ਅੰ:19ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
2:10	4x400 ਮੀ. ਰਿਲੇਅ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
ਦਿਨ-3 (10 ਨਵੰਬਰ, 2016)				
6:30	ਕਰਾਸ ਕੰਟਰੀ 3 ਕਿ.ਮੀ.	ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
6:30	ਕਰਾਸ ਕੰਟਰੀ 5 ਕਿ.ਮੀ.	ਲੜਕੇ	ਅੰ:19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
9:00	1500 ਮੀ.	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:17/19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
9:30	5 ਕਿ.ਮੀ. ਵਾਕ	ਲੜਕੇ	ਅੰ:17ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
9:30	3 ਕਿ.ਮੀ. ਵਾਕ	ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:17 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
10:00	ਹੈਮਰ ਥਰੋ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ: 19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
10:30	200 ਮੀ.	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:14/17/19 ਸਾਲ	ਹੀਟਸ
10:30	ਪੋਲ ਵਾਲਟ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:17/19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
10:30	400 ਮੀ. ਹਰਡਲਜ਼	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:14/17/19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
11:00	ਜੇਵਲਿਨ ਥਰੋ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ: 19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
11:45	200 ਮੀ.	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:14/17/19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ				
1:00	4x100 ਮੀ. ਰਿਲੇਅ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ	ਅੰ:14/17/19 ਸਾਲ	ਫਾਈਨਲ

ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਖੇਡਾਂ)
ਮਾਨਸਾ।