

**NURİ TURAN KULÜPLER 1. LİG 1. KADEME YARIŞMA PROGRAMI****İSTANBUL 22-23 TEMMUZ 2026****TASLAK PROGRAM****1. GÜN, 22 TEMMUZ 2026 ÇARŞAMBA**

Çağrı Odası Giriş	Çağrı Odası Çıkış	Yarışma Alanı	Yarışma Saati	Yarışma Adı	
15:20	15:30	15:35	16:00	Disk Atma	Kadınlar
16:30	16:40	16:45	16:50	100 Metre Ekstra	Kadınlar
16:40	16:50	16:55	17:00	100 Metre Ekstra	Erkekler
16:30	16:40	16:45	17:25	Sırıkla Atlama	Kadınlar
17:10	17:20	17:25	17:30	110 Metre Engel	Erkekler
16:50	17:00	17:05	17:30	Disk Atma	Erkekler
17:20	17:30	17:35	17:40	100 Metre Engel	Kadınlar
17:30	17:40	17:45	17:50	100 Metre	Erkekler
17:35	17:45	17:50	17:55	100 Metre	Kadınlar
17:20	17:30	17:35	18:00	Uzun Atlama	Erkekler
17:50	18:00	18:05	18:10	400 Metre	Kadınlar
17:56	18:06	18:11	18:16	400 Metre	Erkekler
18:05	18:15	18:20	18:25	1500 Metre	Kadınlar
17:50	18:00	18:05	18:30	Cirit Atma	Kadınlar
18:17	18:27	18:32	18:37	1500 Metre	Erkekler
18:30	18:40	18:45	18:50	5000 Metre	Kadınlar
18:30	18:40	18:45	19:10	Yüksek Atlama	Erkekler
18:55	19:05	19:10	19:15	5000 Metre	Erkekler
18:50	19:00	19:05	19:30	Üç adım Atlama	Kadınlar
19:20	19:30	19:35	19:40	4x100 Metre	Kadınlar
19:30	19:40	19:45	19:50	4x100 Metre	Erkekler
19:25	19:35	19:40	20:05	Cirit Atma	Erkekler

2. GÜN, 23 TEMMUZ 2026 PERŞEMBE

Çağrı Odası Giriş	Çağrı Odası Çıkış	Yarışma Alanı	Yarışma Saati	Yarışma Adı	Kategori
16:30	16:40	16:45	17:25	Sırıkla Atlama	Erkekler
16:50	17:00	17:05	17:30	Çekiç Atma	Erkekler
17:15	17:25	17:30	17:55	Uzun Atlama	Kadınlar
17:40	17:50	17:55	18:00	400 Metre Engel	Erkekler
17:20	17:30	17:35	18:00	Gülle Atma	Kadınlar
17:50	18:00	18:05	18:10	400 Metre Engel	Kadınlar
18:05	18:15	18:20	18:25	800 Metre	Erkekler
18:20	18:30	18:35	18:40	800 Metre	Kadınlar
18:05	18:15	18:20	18:45	Yüksek Atlama	Kadınlar
18:30	18:40	18:45	18:50	200 Metre	Kadınlar
18:40	18:50	18:55	19:00	200 Metre	Erkekler
18:30	18:40	18:45	19:10	Çekiç Atma	Kadınlar
18:50	19:00	19:05	19:10	3000 Metre	Kadınlar
18:45	18:55	19:00	19:25	Gülle Atma	Erkekler
18:50	19:00	19:05	19:30	Üç adım Atlama	Erkekler
19:10	19:20	19:25	19:30	3000 Metre	Erkekler
19:25	19:35	19:40	19:45	3000 Metre Steplee	Erkekler
19:40	19:50	19:55	20:00	3000 Metre Steplee	Kadınlar
20:00	20:10	20:15	20:20	4x400 Metre Bayrak	Kadınlar
20:12	20:22	20:27	20:32	4x400 Metre Bayrak	Erkekler