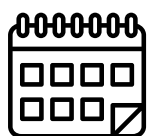




PUNJAB STATE OPEN & U23 ATHLETICS CHAMPIONSHIP



19 & 20 Sep



***Tarn Taran,
Punjab***

COMPLETE SCHEDULE

ATHLETICS INDIA





PUNJAB ATHLETICS ASSOCIATION

ਪੰਜਾਬ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

Affiliated to Athletics Federation of India and PB. Olympic Association



Punjab State Open & U-23 Athletics Championship 2026

Shri Guru Arjun Dev Stadium, Tarn Taran (19th to 20th Sept. 2026)

Event Schedule Ver. 1.1

ਏਵੈਂਟ ਸ਼ਡਿਊਲ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਕੁਝ ਜਰੂਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਉਹ ਜਰੂਰ ਪੜ੍ਹ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਜੀ।

Day-1 (19th Sept. 2026)

5:00 AM		Chest No. Distribution (No offline entry will be made on the spot)				
Ev. No.	Time	Event	Gender	Group	Specification	Round
101	6:00 AM	Half Mararthon Racewalk	Men	Open		Final
102	6:00 AM	Half Mararthon Racewalk	Women	Open		Final
103	7:30 AM	20km Race Walk	Men	U-23		Final
104	7:30 AM	20km Race Walk	Women	U-23		Final
105	8:00 AM	Long Jump	Men	U-23, Open		Final
106	8:00 AM	Shot Put	Men	U-23, Open	7.260kg	Final
107	9:00 AM	5000m	Men	Open		Final
108	9:00 AM	5000m	Women	Open		Final
109	9:00 AM	Long Jump	Women	U-23, Open		Final
110	9:30 AM	5000m	Men	U-23		Final
111	9:30 AM	5000m	Women	U-23		Final
112	9:30 AM	Shot Put	Women	U-23, Open	4.0kg	Final
113	10:00 AM	100m	Men	U-23, Open		Deca-1
114	10:15 AM	100m	Men	U-23, Open		Heats
115	10:45 AM	Long Jump	Men	U-23, Open		Deca-2
116	10:45 AM	100m	Women	U-23, Open		Heats
117	11:15 AM	100m Hurdles	Women	U-23, Open	0.838m	Hepta-1
118	11:45 AM	Shot Put	Men	U-23, Open	7.260kg	Deca-3
119	11:45 AM	100m Hurdles	Women	U-23, Open	0.838m	Time Trails
120	12:00 PM	110m Hurdles	Men	U-23, Open	1.067m	Time Trails
121	12:15 PM	400m	Men	U-23, Open		Heats
122	12:15 PM	High Jump	Women	U-23, Open		Hepta-2
123	12:30 PM	400m	Women	U-23, Open		Heats
124	12:45 PM	Hammer throw	Men	U-23, Open	7.260kg	Final
125	2:15 PM	Hammer throw	Women	U-23, Open	4.0kg	Final
126	2:30 PM	High Jump	Men	U-23, Open		Deca-4
127	3:30 PM	100m	Men	U-23, Open		Final
128	3:45 PM	100m	Women	U-23, Open		Final
129	4:00 PM	High Jump	Men	U-23, Open		Final
130	4:00 PM	1500m	Men	U-23, Open		Final
131	4:00 PM	Shot Put	Women	U-23, Open	4.0kg	Hepta-3
132	4:30 PM	1500m	Women	U-23, Open		Final
133	5:00 PM	400m	Men	U-23, Open		Final
134	5:15 PM	400m	Women	U-23, Open		Final
135	5:30 PM	High Jump	Women	U-23, Open		Final
136	5:30 PM	200m	Women	U-23, Open		Hepta-4
137	5:45 PM	400m	Men	U-23, Open		Deca-5
3000m SC			ਏਵੈਂਟ ਦਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਅਲੱਗ ਤੋਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ			

Day-2 (20th Sept. 2026)

Ev. No.	Time	Event	Gender	Group	Specification	Round
138	6:00 AM	Full Mararthon Racewalk	Men	Open		Final
139	6:00 AM	Full Mararthon Racewalk	Women	Open		Final
140	7:00 AM	10000m	Men	U-23		Final
141	7:00 AM	10000m	Women	U-23		Final
142	8:00 AM	10000m	Men	Open		Final
143	8:00 AM	10000m	Women	Open		Final
144	8:00 AM	Discus Throw	Men	U-23, Open	2kg	Final
145	8:00 AM	Pole Vault	Men	U-23, Open		Final
146	9:00 AM	110m Hurdles	Men	U-23, Open	1.067m	Deca-6
147	9:30 AM	Long Jump	Women	U-23, Open		Hepta-5
148	9:45 AM	Discus Throw	Men	U-23, Open	2kg	Deca-7
149	10:00 AM	200m	Men	U-23, Open		Heats
150	10:30 AM	200m	Women	U-23, Open		Heats
151	11:00 AM	Pole Vault	Women	U-23, Open		Final
152	11:00 AM	800m	Men	U-23, Open		Final
153	11:00 AM	Discus Throw	Women	U-23, Open	1.0kg	Final
154	11:30 AM	800m	Women	U-23, Open		Final
155	12:30 PM	Pole Vault	Men	U-23, Open		Deca-8
156	12:30 PM	Javelin Throw	Men	U-23, Open	800g	Final
157	2:00 PM	Javelin Throw	Men	U-23, Open	800g	Deca-9
158	2:00 PM	Triple Jump	Men	U-23, Open		Final
159	2:00 PM	400m Hurdles	Men	U-23, Open	0.914m	Time Trails
160	2:30 PM	400m Hurdles	Women	U-23, Open	0.762m	Time Trails
161	3:00 PM	200m	Men	U-23, Open		Final
162	3:15 PM	200m	Women	U-23, Open		Final
163	3:30 PM	1500m	Men	U-23, Open		Deca-10
164	3:30 PM	Triple Jump	Women	U-23, Open		Final
165	3:30 PM	Javelin Throw	Women	U-23, Open	600g	Hepta-6
166	4:30 PM	Javelin Throw	Women	U-23, Open	600g	Final
167	4:30 PM	800m	Women	U-23, Open		Hepta-7

Note:

- 1 ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਐਂਟਰੀ ਦੀਆਂ ਲਿਸਟਾਂ ਵੇਖਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਲਿੰਕ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ ਟੈਲੀਗਰਾਮ ਗਰੁੱਪ ਜੁਆਇਨ ਕਰੋ ਜੀ।
<https://t.me/pbathletics>
- 2 ਪੰਜਾਬ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕੋਲ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਈਵੈਂਟ ਸ਼ਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- 3 ਚੈਸਟ ਨੰਬਰ 18 ਸਤੰਬਰ 2026 ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੇਡ ਵੈਨਿਊ ਤੇ ਵੰਡੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਖਿਡਾਰੀ 19 ਜਾਂ 20 ਸਤੰਬਰ 2026 ਨੂੰ ਆਉਣਗੇ ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬਿਬ ਨੰਬਰ ਕਾਲ ਰੂਮ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਈਵੈਂਟ ਤੋਂ ਦੇ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- 4 ਈਵੈਂਟ ਕਰਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰੇਕ ਅਥਲੀਟ ਦੇ ਬੇਬ ਨੰਬਰ ਉੱਪਰ ਚਾਰ ਸੇਫਟੀ ਪਿਨ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
- 5 18 ਸਤੰਬਰ 2026 ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੈਸਟ ਨੰਬਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਸਟਾਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਈਵੈਂਟ ਵਾਲੀਆਂ ਲਿਸਟਾਂ ਵੀ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜੇਕਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਐਂਟਰੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਥਲੀਟ 18 ਸਤੰਬਰ 2026 ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਵੈਨਿਊ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਇਵੈਂਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਦੱਸ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 6 ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ 19 ਅਤੇ 20 ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਮੀਟ ਸਟਾਰਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਂਟਰੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇਗਾ ਇਸ ਕਰਕੇ 18 ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਉੱਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਐਂਟਰੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- 7 ਆਨਲਾਈਨ ਐਂਟਰੀਆਂ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਆਖਰੀ ਮਿਤੀ 16 ਸਤੰਬਰ 2026 ਹੈ ਆਨ ਦੀ ਸਪੇਟ ਜਾਂ ਆਫਲਾਈਨ ਐਂਟਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- 8 ਈਵੈਂਟ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਉਸ ਈਵੈਂਟ ਦਾ ਇਨਾਮ ਵੰਡ ਸਮਾਰੋਹ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।