

# Activities Program

2014

Activities	Venue	Organisers / Federation	Time
- Water Polo game - Water Polo fun game	Marina gate, in front of gate 14 & 15	Qatar Swimming Federation	08:30 am - 05:00 pm
- Open Championship	Esplanade in front of gate 16 & 17	Basketball Federation	08:00 am - 10:00 pm
- Power lifting competition • Category 14-20 years (juniors) • Category above 21 years (Adults)	Esplanade in front of gate 26	Weightlifting Federation	09:00 am - 05:00 pm
- Boxing for everyone - Tummy tuck contest - Bag contest - Encounters (demonstration)	Gate 16	Boxing Federation	09:00 am - 06:30 pm
- Mini tennis court game	Beach 18 to 19	Qatar Tennis Federation	10:00 am - 05:00 pm
- Fun Goal shoots - Beach Handball competition	Gate 20 & beach 20	Handball Federation	10:00 am - 04:00 pm
- Practice & initiation on a Mini golf	Gate 19	Golf Federation	10:00 am - 05:00 pm
- Electronic Shooting Simulator	Building 3	Qatar shooting & Archery Association	09:00 am - 05:00 pm
- Badminton Fun Program	Building 3	Qatar Badminton association	09:00 am - 05:00 pm
- Blok Art Sailing	Beach 14	Qatar Sailing & Rowing Federation	10:00 am - 04:00 pm
- Volley competition	- In front of gate 16 (beach side)		
- Volleyball free practice • Adults • Children	-Beach number 5	Qatar Volleyball Federation	10:00 am - 05:00 pm
- Table tennis free practice • 10 tennis tables • 1 zing zone • 1 gazebo • 02 tennis tables • 04 Tennis tables	Gate 18 Gate 18 Building 33	Tennis Table Federation	09:00 am - 06:30 pm
- Free cycling	In front of beach 4	Qatar Cyclist Federation	12:30 pm - 06:30 pm
- Warming - Wrestling techniques - Wrestling training - Encounters (demonstration) - Roman wrestling combats (demonstration) - Wrestling combats(demonstration)	Gate 15	Wrestling Federation	09:00 am - 05:00 pm
Simultaneous chess parties with over 40 payers ( conducted by Mr. Mohamed Ahmed Al Moudaihki)	Amphitheater boulevard, beside entrance 1	Chess Federation	10:00 am
- Blitz Open	Building 3		02:00 pm - 08:00 pm
- Beach Soccer Competition	Gate 4	Qatar Football Association	09:00 am - 05:00 pm
- Para motors show	Gate 12	Qatar Air Sports Committee	10:00 am - 04:00 pm
- Basic Motions all Team will be participating - Taekwon rythms – Part 1 - Taekwon Action - Mix Motions - Kyukpa – (Breaking woods) - Poomsae – Part1 - Taekwon Rhythm – Part 2 - Self Defense - Poomsae – Part 2 - Kyorugi (Sparing) - Basic training - Target Kicking - Sandbag Kicking - Kyukpa (Breaking Woods) - Electronic Hogo Gam	Gate 17	Taekwondo	1st Show 10:00 am - 12:00 pm 2nd Show 02:00 pm - 04:00 pm 3rd Show 04:00 pm - 06:00 pm
- Yoga ( Women)	Building 15 multipurpose hall	Yoga Exercises, Fitness & Relaxation	07:00 am - 09:00 am
- Yoga (Mixt)	Gate 12	Yoga Exercises, Fitness & Relaxation	07:00 am - 09:00 am
- Family Marathon ( parents & children)	Start from beach 06, Arrival at the Building 30	Childhood Cultural Center-Katara	10:00 am - 12:00 pm
- Canoe & Kayak - Trampoline-Beach Volley - Wheels - Diving Exhibition - Para Motor	Gate 4	Katara & Qatar University	09:00 am - 05:00 pm
- Karate show	Gate 19	Karate Federation	10:00 am - 12:00 pm 03:00 pm - 05:00 pm
- Free Checkup (weight, height, BMI, fat %, water % ) - Cycling ; Running; Aerobic , Children Activities - Fun games (Tag of war ,throw a ring game..etc)	Gate 14	Wellness Center	09:00 am - 05:00 pm
- Various Gymnastic shows	Gate 16	Gymnastics Federation	01:00 am - 04:00 pm
- Offering diet healthy muffin cakes - Distributing the flyers about diet meals - Providing personalized supplement Advises.	Gate 18	Diet House	10:00 pm - 05:00 pm
- Hair tent for VIP guests - Games athletes and competitions for all ages - Asaar distribution and Dairy Algmehor - Give gifts to the public - Athletic program for the elderly - Discernible vital signs from the public	Gate 11	Ihssan	09:00 am - 03:00 pm
- Various activities • coloring book and stretching	Gate 13	Qatar Anti-Doping Labo	09:00 am - 01:00 pm
- Various activities • Volleyball • Beach Soccer • Basketball • Competitions for children • Bicycle / Cycling • Water games	Beach 5	Kahrama	07:00 am - 02:30 pm
- Beach Soccer - Beach Volleyball - 100m sprint game	Beach 5	Community College Qatar	09:00 am - 05:00 pm
- Football Pitch - Volleyball - Free play zone - Kids zone - Ladies zone	Beach 6	Manateq Company	09:00 am - 05:00 pm
- Table Tennis - Baby-Foot - Volleyball	Beach 6	Q post	09:00 am - 01:00 pm

٢٠١٤

# برنامج الأنشطة

التوقيت	المنظمة / الإتحاد	المكان	الأنشطة
٠٨:٣٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً	الإتحاد القطري للسياحة	بوابة المارينا، امام البوابة ١٤ و ١٥	- لعبة البولو المائي - لعبة بولو مائي ممتعة
٠٨:٠٠ صباحاً - ١٠:٠٠ مساءً	الإتحاد القطري لكرة السلة	الواجهة البحرية، امام البوابة ١٦ و ١٧	- البطولة المفتوحة
٠٩:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً	الإتحاد القطري لرفع الاثقال	الواجهة البحرية، امام البوابة ٢٦	- بطولة رفع الاثقال • رفع الاثقال للنشئين (١٤ - ٢٠) • رفع الاثقال للبالغين (فوق ٢١)
٠٩:٠٠ صباحاً - ٠٦:٣٠ مساءً	الإتحاد القطري للملاكمة	البوابة ١٦	- الملاكمة للجميع - مسابقة شد البطن - مسابقة الكيس - مقابلات إستعراضية
١٠:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ عصرأ	الإتحاد القطري للتنس والسكواش	شاطئ ١٨ و ١٩	- لعبة تنس مصغرة
١٠:٠٠ صباحاً - ٠٤:٠٠ عصرأ	إتحاد كرة اليد	بوابة ٢٠ و شاطئ ٢٠	- تسديد على المرمى - مسابقة كرة يد شاطئية
١٠:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً	إتحاد الغولف	بوابة ١٩	- المشاركة واللعب في غولف مصغر
٠٩:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً	الإتحاد القطري للرماية والقوس والسهم	مبنى ٣	- محاكاة للعبة الرمي
٠٩:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً	الإتحاد القطري لتنس الريشة	مبنى ٣	- برنامج ممارسة رياضة تنس الريشة
١٠:٠٠ صباحاً - ٠٤:٠٠ عصرأ	الإتحاد القطري للإبحار والتجديف	شاطئ ١٤	- فن إبحار بلوت
١٠:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً	الإتحاد القطري لكرة الطائرة	واجهة كتارا البحرية أمام بوابة ١٦ شاطئ ٥	- بطولة كرة طائرة - ممارسة حرة للعبة كرة الطائرة • بالغين • أطفال
٠٩:٠٠ صباحاً - ٠٦:٣٠ مساءً	الإتحاد القطري لكرة الطاولة / تنس الطاولة	بوابة ١٨ شاطئ ١٨ مبنى ٣٣	- ممارسة حرة للعبة كرة الطاولة • ١٠ طاوولات • ١٠ زنج زونغ • ١٠ غازيبو • ٢٠ طاولة • ٤٠ طاوولات
١٢:٣٠ ظهراً - ٠٦:٣٠ مساءً	الإتحاد القطري للدراجات	مقابل شاطئ ٤	- ركوب دراجات
٠٩:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً	الإتحاد القطري للمصارعة	بوابة ١٥	- إحماء - فنيات المصارعة - تمارين في رياضة المصارعة - مباريات إستعراضية - مباريات إستعراضية في المصارعة الرومانية - مباريات في المصارعات التقليدية (لسداج) - ألعاب رياضية للمصارعة
١٠:٠٠ صباحاً	الإتحاد القطري للشطرنج	المدرج بجانب المدخل ١	مجموعات لعب شطرنج أكثر من ٤٠ لاعب (يجره السيد/ محمد احمد المضيحكي)
٠٢:٠٠ صباحاً - ٠٨:٠٠ مساءً	الإتحاد القطري لكرة القدم	مبنى ٣	- منافسات مفتوحة
٠٩:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً	الإتحاد القطري للرياضات الجوية	شاطئ ٤ بوابة ١٢	- مسابقة كرة قدم شاطئية - عرض المظلات الآلية
١٠:٠٠ صباحاً - ١٢:٠٠ ظهراً	العرض الأول ١٢:٠٠ ظهراً	بوابة ١٧	- الحركات الاساسية – كل الفريق سيشارك - تناغم التايكوندو - الجزء الاول - حركات التايكوندو / حركات مختلفة - كايوكيا (كسر الخشب) - بوومسيا - الجزء الاول - تناغم التايكوندو - الجزء الثاني - الدفاع عن النفس - بوومسيا - الجزء الثاني - كايوروغني (تجنب) - تدريب اساسي - ضرب الهدف - ضرب الكيس الرملي - كايوكيا (كسر الخشب) - عوغو غام الالكتروني
٠٧:٠٠ صباحاً - ٠٩:٠٠ صباحاً	تدريب يوغا، إنقاص الوزن و الاسترخاء	مبنى ١٥ (القاعة متعددة الأغراض)	- يوغا (للسيدات)
٠٧:٠٠ صباحاً - ٠٩:٠٠ صباحاً	تدريب يوغا، إنقاص الوزن و الاسترخاء	بوابة ١٢	- يوغا (مختلما)
١٠:٠٠ صباحاً - ١٢:٠٠ مساءً	المركز الثقافي للطفولة بكتارا	يبدأ من شاطئ ٦ وينتهي ببنابة ٣٠	- ماراثون عائلي (آباء وأبناء)
٠٩:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً	كتارا وجامعة قطر	بوابة ٤	- زوارق - لعبة كرة الطائرة الشاطئية - معرض الغوص - دراجات - دراجات بارا
١٠:٠٠ صباحاً - ١٢:٠٠ ظهراً ٠٣:٠٠ مساءً - ٠٥:٠٠ مساءً	الإتحاد القطري للكراتيه	بوابة ١٩	- عرض كراتيه
٠٩:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً	مركز وينيسس	بوابة ١٤	- فحص مجاني (الوزن، الطول، كتلة الجسم، نسبة الدهون، نسبة الماء) - دراجات، ركض، تمارين هوائية ألعاب متنوعة للأطفال ( لعبة الإشارة للحرب، رمي الحلقات ولعبة C )
١٠:٠٠ صباحاً - ٠٤:٠٠ عصرأ	الإتحاد القطري للجمباز	بوابة ١٦	- عرض جمباز متنوع
١٠:٠٠ مساءً - ٠٥:٠٠ مساءً	دايت هاوس (بيت الحمية)	بوابة ١٧	- تقديم كعكات مألن صحية، - توزيع مطويات عن الطعام الصحي - تقديم نصائح شخصية إضافية
٠٩:٠٠ صباحاً - ٠٣:٠٠ عصرأ	إحسان	بوابة ١١	- خيمة شعر لكبار الضيوف - مسابقات وألعاب رياضية لجميع الاعمار - توزيع عصائر وألبان على الجمهور - تقديم هدايا للجمهور - برنامج رياضى لفئة كبار السن - أخذ العلامات الحيوية من الجمهور
٠٩:٠٠ صباحاً - ٠١:٠٠ ظهراً	مختبر قطر لمكافحة المنشطات	بوابة ١٣	- فعاليات متنوعة • دفاتر تلوين و احماء
٠٧:٠٠ صباحاً - ٠٣:٣٠ ظهراً	كهرماء	شاطئ ٥	- فعاليات متنوعة • كرة طائرة • كرة قدم شاطئية • كرة سلة • مسابقات للأطفال • ركوب دراجات هوائية • ألعاب مائية
٠٩:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً	كلية المجتمع قطر	شاطئ ٥	- كرة قدم شاطئية - كرة الطائرة الشاطئية - مسابقة الجري السريع لمسافة ١٠٠ م
٠٩:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً	شركة مناطق	شاطئ ٦	- ميدان كرة القدم - الكرة الطائرة - منطقة ألعاب حرة - منطقة مخصصة للأطفال - منطقة مخصصة للنساء
٠٩:٠٠ صباحاً - ٠١:٠٠ مساءً	البريد القطري	شاطئ ٦	- كرة الطاولة - اليايبي فوت - الكرة الطائرة