



איגוד האתלטיקה בישראל

רח' שטרית 10 ת"א 69482, ת.ד. 24190 ת"א 61241, טל: 03-6486256 פקס: 03-6486255

iaa@internet-zahav.net

www.iaa.co.il

ליגת נוער – מחזור שני

ליגת קדטים – מחזור שני

יום רביעי 28.4.2010 – אצטדיון הדר-יוסף

בעלי תפקידים:

מנהל תחרות: ז'ק כהן חלוקה למקצים: רפי גרודצקי אחראי טכני: צבי אפשטיין כרוז: אורי ירון

לוח זמנים:

שעה	נוער	קדטים	נערות	קדטיות
15:50		110 מ' משוכות	קפיצה משולשת	קפיצה לרוחק
16:00		זריקת דיסקוס		הדיפת כדור ברזל
16:10		קפיצה לגובה		
16:15	110 מ' משוכות			
16:35				100 מ' משוכות
16:55			100 מ' משוכות	
17:00		זריקת דיסקוס		קפיצה משולשת
17:10		200 מ'		
17:20			הדיפת כדור ברזל	
17:30			קפיצה לרוחק	
17:40	200 מ'			
18:00			זריקת דיסקוס	200 מ', זריקת דיסקוס
18:15		הטלת כידון		
18:25		קפיצה משולשת	200 מ'	
18:40		קפיצה לגובה	800 מ'	
19:00	800 מ'			
19:15		הטלת כידון		800 מ'
19:30		קפיצה משולשת	800 מ'	
19:40		3,000 מ'		
20:00	3,000 מ'			
20:20		3,000 מ'	3,000 מ'	3,000 מ'
20:40		400X4 מ'		
20:50		400X4 מ'		
20:55				400X4 מ'
21:00			400X4 מ'	

הערות:

- שינויים בלוח הזמנים יתכנו בהתאם לכמות הנרשמים.
- במקצועות הזריקה והקפיצה יינתנו לכל אתלט/ית 3 ניסיונות.
- בתחרות יכולים להשתתף אתלטים הרשומים באיגוד האתלטיקה ועברו בדיקה רפואית כמתחייב מחוק הספורט.
- המועד האחרון להרשמה הינו עד יום שבת 24.4.2010

להלן מידות ומשקולות למקצועות התחרות:

נוער:

קפיצה לגובה: גובה התחלתי 1.50 מ', ואח"כ כל 5 ס"מ... דיסקוס: 1.75 ק"ג. כידון: 800 גר'.
קדטים:

קדטים:

קפיצה לגובה: גובה התחלתי 1.45 מ', ואח"כ כל 5 ס"מ... דיסקוס: 1.5 ק"ג. כידון: 700 גר'.

נערות:

ברזל: 4 ק"ג... דיסקוס: 1 ק"ג.

קדטיות:

ברזל: 4 ק"ג... דיסקוס: 1 ק"ג.