



# 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

## ליגות אצנים, קופצים וזורקים – מחזור ג'

יום שני 8.3.2010 – אצטדיון הדר-יוסף

להלן לוח זמנים והנחיות למחזור הראשון של ליגות אצנים, קופצים וזורקים, מחזור ג'.

בעלי תפקידים:

מנהל תחרות: ז'ק כהן כרוז: אורי ירון מזכירות: דנה עקיבא

לוח זמנים:

שעה	גברים	נוער	נשים	נערות
16: 00			הטלת כידון	הטלת כידון
16: 05	יידוי פטיש	יידוי פטיש	קפיצה במוט	קפיצה במוט
16: 15	קפיצה לרוחק	קפיצה לרוחק		
16: 30			100 מ'	
16: 50			100 מ'	
16: 55	הטלת כידון	הטלת כידון		
17: 00		100 מ'		
17: 20	100 מ'		יידוי פטיש	יידוי פטיש
17: 35	קפיצה לגובה	קפיצה לגובה		
17: 35			400 מ'	
17: 40			קפיצה משולשת	קפיצה משולשת
17: 50			הדיפת כדור ברזל	הדיפת כדור ברזל
17: 55			400 מ'	
18: 15		400 מ'		
18: 35	400 מ'			
18: 50	הדיפת כדור ברזל	הדיפת כדור ברזל		

הערות:

1. שינויים בלוח הזמנים יתכנו בהתאם לכמות הנרשמים.
2. במקצועות השדה יינתנו לכל אתלט/ית 3 ניסיונות.
3. בתחרות יכולים להשתתף אתלטים הרשומים באיגוד האתלטיקה ועברו בדיקה רפואית כמתחייב מחוק הספורט.
4. חובה להשתתף עם מספר חזה שנתי.

מידות ומשקולות למקצועות התחרות:

בוגרים: ברזל - 7.25 ק"ג. דיסקוס - 2 ק"ג. פטיש - 7.25 ק"ג. כידון - 800 גרם.  
נוער: ברזל - 6 ק"ג. דיסקוס - 1.75 ק"ג. פטיש - 6 ק"ג. כידון - 800 גרם.  
נשים: ברזל - 4 ק"ג. דיסקוס - 1 ק"ג. פטיש - 4 ק"ג. כידון - 600 גרם.  
נערות: ברזל - 4 ק"ג. דיסקוס - 1 ק"ג. פטיש - 4 ק"ג. כידון - 600 גרם.