



מעודכן 28.3.10

אליפות מכבי ישראל באתלטיקה

לזכרם של אברהם ויחזקאל גרין ז"ל

יום שבת 3.4.2010 - אצטדיון הדר-יוסף

בתחרות יכולים להשתתף אתלטים הרשומים באיגוד האתלטיקה ועברו בדיקה רפואית כמתחייב מחוק הספורט. חובה להופיע לתחרות עם מספר חזה של האיגוד.

לוח זמנים

שעה	גברים	נשים
15:40	300 מ' משוכות	יידוי פטיש, קפיצה לרוחק
16:00	קפיצה במוט	הדיפת כדור-ברזל
16:10	110 מטר משוכות	קפיצה לגובה
16:30	יידוי פטיש	100 מטר משוכות
16:40	הדיפת כדור-ברזל	קפיצה משולשת
16:50	100 מטר	
17:05		100 מ'
17:10		זריקת דיסקוס
17:25	קפיצה לרוחק	
17:20	800 מטר	
17:35		800 מטר
17:50	קפיצה לגובה	קפיצה במוט
17:50	300 מ'	
17:55	זריקת דיסקוס	
18:00		הטלת כידון
18:05		3,000 מ'
18:15	קפיצה משולשת	
18:20	3,000 מ'	

- ◀ ההרשמה לתחרות תתקיים על-ידי מנהלי אגודות באתר האיגוד.
- ◀ חובה לענווד מס. חזה אישי של איגוד האתלטיקה.
- ◀ מאמנים וספורטאים מתבקשים לשמור על הסדר.
- ◀ יתכנו שינויים בלוח הזמנים, בהתאם לכמות הנרשמים.

מידות ומשקולות:

גברים:

קפיצה לגובה: התחלתי 1.63 מ', ואח"כ 1.68 מ', 1.73, 1.78, 1.83, 1.88, 1.93, 1.96, 1.99, 2.02, 2.05, 2.08, 2.11, 2.14, 2.16
 ואח"כ כל 2 ס"מ.
 קפיצה במוט: התחלתי 3.20 מ', ואח"כ 3.40, 3.60, 3.80, 4.00, 4.10, ואח"כ כל 10 ס"מ.
 ברזל: 7 ק"ג. דיסקוס: 2 ק"ג. פטיש: 7.25 ק"ג. כידון: 800 גר'

נשים:

קפיצה לגובה: התחלתי 1.43 מ', ואח"כ 1.48 מ', 1.53, 1.58, 1.61, 1.64, 1.67, 1.70, 1.73, 1.76, 1.79, ואח"כ כל 2 ס"מ.
 קפיצה במוט: התחלתי 2.45 מ', ואח"כ 2.60, 2.75, 2.90, 3.00, 3.10, ואח"כ כל 10 ס"מ.
 ברזל: 4 ק"ג. דיסקוס: 1 ק"ג. פטיש: 4 ק"ג. כידון: 600 גר'

פרטים נוספים אצל מנהל התחרות: מר ברוך שפירא 052-4606713.