



מעודכן 8.4.10

ליגת ניו-באלאנס - מחזור א' יום שבת 10.4.2010 – אצטדיון הדר-יוסף, תל-אביב

בתחרות יכולים להשתתף אתלטים הרשומים באיגוד האתלטיקה ועברו בדיקה רפואית עפ"י מחוק הספורט.
בעלי תפקידים:
מנהל תחרות: ז'ק כהן **אחראי מזכירות:** שלמה ראובן **כרוז:** אורי ירון **אחראי טכני:** צביקה אפשטיין
חלוקה למקצים: פטר דוידוביץ', גלאון קפלנסקי, אריק קוקס.

לוח זמנים

שעה	גברים	נשים
15:30		קפיצה במוט
16:00	הטלת כידון (קבוצה ב')	קפיצה לרוחק (קבוצה ד')
16:10	קפיצה לגובה (קבוצות א' + ב')	הדיפת כדור-ברזל (קבוצות א' + ב')
16:45		200 מ'
17:25	הטלת כידון (קבוצה א')	
17:45		200 מ'
17:55		קפיצה לרוחק (קבוצות א' + ב' + ג')
18:05	הדיפת כדור-ברזל (קבוצות א' + ב')	
19:00		1,500 מ'
19:30		1,500 מ'
21:15		קפיצה לרוחק (שומרות שבת)
21:20		1,500 מ' (שומרי שבת)
21:30		200 מ' (שומרי שבת)
21:35		200 מ' (שומרות שבת)
21:40	הדיפת כדור ברזל (שומרי שבת)	הדיפת כדור ברזל (שומרות שבת)

הערות:

- שינויים בלוח הזמנים יתכנו בהתאם לכמות הנרשמים.
- חובה להשתתף עם מספר חזה קבוע. אתלט שלא יגיע עם המספר הקבוע יחויב ב-10 ש"ח עבור מספר חזה חד פעמי. התשלום במזומן.
- במקצועות הזריקה והקפיצה האופקית יתנו לכל אתלטית 3 ניסיונות. לשלושת המדורגים הראשונים בסיום 3 הניסיונות, תינתן אפשרות להשלים עוד 3 ניסיונות מחוץ לתחרות.
- החלוקה לקבוצות בהדיפת כדור ברזל, הטלת כידון, קפיצה לגובה וקפיצה לרוחק, הינה על-פי איכות הישגי האתלטים. לדוגמא: קבוצה א' תכלול את האתלטים עם ההישגים הטובים יותר.
- חובה על כל אתלט להתייצב בשער הכניסה לתחרות 30 דקות לפני מועד המקצוע.**
- הכניסה לשטח התחרות הינה באמצעות השופטים בלבד.

מידות וגבהים:

גברים:
קפיצה לגובה: גובה התחלתי בקבוצה 1: 1.67, 1.72, 1.77, 1.82, 1.87, 1.92, 1.95, 1.98, ואח"כ כל 3 ס"מ.
 גובה התחלתי בקבוצה 2: 1.51 מ', 1.56 מ', 1.61 מ', 1.66 מ', 1.69 מ', 1.72 מ', ואח"כ כל 3 ס"מ.
כידון: 800 גר'. **ברזל:** 7.25 ק"ג

נשים:
קפיצה במוט: גובה התחלתי 2.00 מ' (העלאת הרף: 2.10, 2.20, ואח"כ כל 10 ס"מ). **ברזל:** 4 ק"ג.

תוצאות מינימום לניקוד:

ליגת על 600 נק'		ליגה לאומית 550 נק'		ליגה ארצית 500 נק'		ליגה א' 450 נק'		מקצוע
נשים	גברים	נשים	גברים	נשים	גברים	נשים	גברים	
31.35	24.81	32.27	25.29	33.24	25.79	34.25	26.31	200 מ'
5:28.39	4:23.52	5:37.40	4:28.69	5:46.83	4:34.10	5:56.74	4:39.79	1,500 מ'
1.44	1.72	1.39	1.66	1.34	1.61	1.29	1.56	קפיצה לגובה
4.16	5.45	3.92	5.20	3.68	4.96	3.44	4.70	קפיצה לרוחק
10.79	11.31	9.99	10.47	9.20	9.63	8.40	8.79	הדיפת כדור ברזל
35.41	46.98	32.76	43.50	30.12	40.01	27.47	36.52	הטלת כידון
3:29.19	2:56.56	3:36.05	3:01.45	3:43.09	3:06.47	3:50.35	3:12.05	מרתון
4:44.00	3:42.62	4:52.35	3:47.11	5:01.08	3:51.81	5:10.26	3:56.74	400X4 מ'