



فدراسیون دو و میدانی جمهوری اسلامی ایران

برنامه مرحله اول مسابقات دوومیدانی قهرمانی باشگاه های کشور (آقایان)

۱۶ و ۱۵ شهریور ماه ۱۳۹۹ مجموعه ورزشی آفتاب انقلاب تهران

صبح روز اول (۹۹/۰۶/۱۵)				صبح روز دوم (۹۹/۰۶/۱۶)			
ردیف	زمان مسابقه	ماده	ملاحظات	ردیف	زمان مسابقه	ماده	ملاحظات
۱۰۱	۷:۳۰	۱۰۰۰ متر پیاده روی	نهایی	۲۰۱	۷:۳۰	نیمه ماراتن	ورزشگاه تختی
۱۰۲	۹:۰۰	۱۰۰ متر دهگانه	(۱)	۲۰۲	۹:۰۰	۱۱۰ با مانع دهگانه	(۶)
۱۰۳	۹:۱۵	۱۰۰ متر	مقدماتی	۲۰۳	۹:۴۵	پرتاب دیسک دهگانه	(۷)
۱۰۴	۹:۴۵	پرش طول دهگانه	(۲)	۲۰۴	۱۱:۰۰	پرش با نیزه دهگانه	(۸)
۱۰۵	۱۱:۰۰	پرتاب وزنه دهگانه	(۳)				
بعد از ظهر روز اول (۹۹/۰۶/۱۵)				بعد از ظهر روز دوم (۹۹/۰۶/۱۶)			
۱۰۶	۱۵:۳۰	پرش ارتفاع دهگانه	(۴)	۲۰۵	۱۵:۳۰	پرتاب نیزه دهگانه	(۹)
۱۰۷	۱۶:۰۰	۱۱۰ با مانع	نهایی	۲۰۶	۱۵:۳۰	پرش با نیزه	نهایی
۱۰۸	۱۶:۰۰	پرتاب وزنه	نهایی	۲۰۷	۱۶:۰۰	۴۰۰ متر با مانع	نهایی
۱۰۹	۱۶:۳۰	۱۰۰ متر	نهایی	۲۰۸	۱۶:۳۰	۸۰۰ متر	نهایی
۱۱۰	۱۶:۴۵	پرش طول	نهایی	۲۰۹	۱۶:۳۰	پرتاب نیزه	نهایی
۱۱۱	۱۶:۵۰	۴۰۰ متر	نهایی	۲۱۰	۱۷:۰۰	۲۰۰ متر	نهایی
۱۱۲	۱۷:۱۰	۴۰۰ متر دهگانه	(۵)	۲۱۱	۱۷:۳۰	۳۰۰۰ متر با مانع	نهایی
۱۱۳	۱۷:۳۰	پرتاب چکش	نهایی	۲۱۲	۱۷:۳۰	پرش سه گام	نهایی
۱۱۴	۱۷:۴۵	۱۵۰۰ متر	نهایی	۲۱۳	۱۷:۴۵	پرتاب دیسک	نهایی
۱۱۵	۱۸:۰۰	پرش ارتفاع	نهایی	۲۱۴	۱۸:۰۰	۱۵۰۰ متر دهگانه	(۱۰)
۱۱۶	۱۸:۱۰	۵۰۰۰ متر	نهایی	۲۱۵	۱۸:۳۰	۱۰۰۰۰ متر	نهایی
۱۱۷	۱۸:۴۵	۴*۱۰۰ متر امدادی	نهایی	۲۱۶	۱۹:۱۵	۴*۴۰۰ متر امدادی	نهایی

ملاحظات:

- شروع پرش ارتفاع: ۱/۹۰ متر. افزایش تا ارتفاع ۲/۱۰ متر برای هر دور ۵ سانتی متر. و از ۲/۱۰ تا ۲/۱۸ به ازای هر دور ۴ سانتی متر. و از ۲/۱۸ تا ارتفاع ۲/۲۷ برای هر دور ۳ سانتی متر خواهد بود.
- شروع پرش ارتفاع دهگانه: ۱/۶۵ متر.
- شروع پرش با نیزه: ۴ متر. افزایش ارتفاع تا ۴/۶۰ متر برای هر دور ۲۰ سانتی متر. افزایش از ۴/۶۰ متر به بعد ۱۰ سانتی متر خواهد بود.
- شروع پرش با نیزه دهگانه: ۳ متر و افزایش ارتفاع برای هر دور ۱۰ سانتی متر خواهد بود.