



فدراسیون دو و میدانی جمهوری اسلامی ایران

برنامه مرحله دوم مسابقات دوومیدانی قهرمانی باشگاه های کشور (بانوان)
۲۹ و ۳۰ شهریور ماه ۱۳۹۹ مجموعه ورزشی آفتاب انقلاب تهران

صبح روز اول (۹۹/۰۶/۲۹)				صبح روز اول (۹۹/۰۶/۳۰)			
ردیف	زمان مسابقه	ماده	ملاحظات				
۱۰۱	۷:۳۰	۱۰۰۰ متر پیاده روی	نهایی				
بعد از ظهر روز اول (۹۹/۰۶/۲۹)				بعد از ظهر روز دوم (۹۹/۰۶/۳۰)			
۱۰۴	۱۵:۳۰	۱۰۰ متر با مانع	نهایی	۲۰۳	۱۵:۳۰	۴۰۰ متر با مانع	نهایی
۱۰۵	۱۵:۳۰	پرش با نیزه	نهایی	۲۰۴	۱۵:۳۰	پرش ارتفاع	نهایی
۱۰۶	۱۵:۳۰	پرتاب وزنه	نهایی	۲۰۵	۱۵:۳۰	پرتاب دیسک	نهایی
۱۰۷	۱۵:۵۰	۱۰۰ متر	نهایی	۲۰۶	۱۶:۰۰	۸۰۰ متر	نهایی
۱۰۸	۱۶:۲۰	۴۰۰ متر	نهایی	۲۰۷	۱۶:۲۰	۲۰۰ متر	نهایی
۱۰۹	۱۷:۰۰	پرش طول	نهایی	۲۰۸	۱۶:۵۰	پرتاب نیزه	نهایی
۱۱۰	۱۶:۵۰	۱۵۰۰ متر	نهایی	۲۰۹	۱۷:۰۰	پرش سه گام	نهایی
۱۱۱	۱۷:۰۰	پرتاب چکش	نهایی	۲۱۰	۱۷:۰۰	۳۰۰۰ متر با مانع	نهایی
۱۱۲	۱۷:۲۰	۵۰۰۰ متر	نهایی	۲۱۱	۱۷:۲۰	۱۰۰۰۰ متر	نهایی
۱۱۳	۱۷:۵۰	۴*۱۰۰ متر امدادی	نهایی	۲۱۲	۱۸:۰۰	۴*۴۰۰ متر امدادی	نهایی

ملاحظات:

- شروع پرش ارتفاع: شروع از ۱/۵۰ متر (از ۱/۵۰ تا ۱/۶۵ cm +) و (از ۱/۶۵ به بعد ۳ cm +) افزایش می یابد
- شروع پرش با نیزه: از ۲/۷۰ متر (از ۲/۷۰ تا ۳/۱۰ cm +) و (۳/۱۰ تا ۳/۵۰ cm +) و (۳/۵۰ به بعد ۵ cm +) افزایش می یابد.