



فدراسیون دو و میدانی جمهوری اسلامی ایران

برنامه مرحله اول مسابقات دوومیدانی قهرمانی باشگاه های کشور (جوانان - نوجوانان) پسران

۳ مهر ماه ۱۳۹۹ مجموعه ورزشی آفتاب انقلاب - تهران

ملاحظات	ماده	زمان مسابقه	ردیف	ملاحظات	ماده	زمان مسابقه	ردیف
۱/۵۰ (۴)	پرش ارتفاع پنجگانه	۱۵:۰۰	۲۰۱	نهایی	۱۰۰۰۰ پیاده روی	۷:۳۰	۱۰۱
	۴۰۰ متر	۱۵:۳۰	۲۰۲		۵۰۰۰ متر	۹:۰۰	۱۰۲
۱/۷۵۰ کیلو گرمی	پرتاب دیسک	۱۶:۰۰	۲۰۳	۶ کیلو گرمی	پرتاب وزنه	۹:۰۰	۱۰۳
	۴۰۰ مانع	۱۶:۰۰	۲۰۴	۱/۷۵	پرش ارتفاع	۹:۰۰	۱۰۴
	پرش سه گام	۱۶:۰۰	۲۰۵	(۱)	۱۰۰ متر پنجگانه	۹:۳۰	۱۰۵
	۱۰۰ متر نهایی	۱۶:۳۰	۲۰۶		۱۰۰ متر مقدماتی	۹:۴۵	۱۰۶
۸۰۰ گرمی	پرتاب نیزه	۱۷:۰۰	۲۰۷	(۲)	پرش طول پنجگانه	۹:۴۵	۱۰۷
	۸۰۰ متر	۱۷:۰۰	۲۰۸		۱۱۰ با مانع	۱۰:۱۵	۱۰۸
۳/۲۰	پرش با نیزه	۱۷:۳۰	۲۰۹	۶ کیلو گرمی	پرتاب چکش	۱۰:۳۰	۱۰۹
(۵)	۴۰۰ پنجگانه	۱۷:۳۰	۲۱۰		پرش طول	۱۱:۰۰	۱۱۰
	۱۰۰*۴ امدادی	۱۸:۰۰	۲۱۱	۶ کیلو گرمی (۳)	پرتاب وزنه پنجگانه	۱۱:۰۰	۱۱۱

شروع پرش ارتفاع پنجگانه ۱/۵۰

شروع پرش ارتفاع: ۱/۷۵ تا ۲ متر +۵ بعد از آن ۳+

شروع پرش با نیزه: ۳/۲۰ تا ۳/۸۰ متر +۲۰ و بعد از آن ۱۰+