



فدراسیون دو و میدانی جمهوری اسلامی ایران

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

۴ مهر ماه ۱۳۹۹ مجموعه ورزشی آفتاب انقلاب - تهران

ملاحظات	ماده	زمان مسابقه	ردیف	ملاحظات	ماده	زمان مسابقه	ردیف
(۴)	۲۰۰ متر پنجگانه	۱۵:۰۰	۲۰۱		۱۰۰۰۰ پیاده روی	۷:۳۰	۱۰۱
	۱۰۰ متر نهایی	۱۵:۳۰	۲۰۲	۴ کیلو گرمی	پرتاب وزنه	۹:۰۰	۱۰۲
۱ کیلو گرمی	پرتاب دیسک	۱۵:۳۰	۲۰۳	۲/۵۰	پرش با نیزه	۹:۰۰	۱۰۳
(۵)	پرش طول پنجگانه	۱۵:۴۵	۲۰۴		۳۰۰۰ متر	۹:۰۰	۱۰۴
۷۶ سانتی متر	۴۰۰ مانع نهایی	۱۶:۰۰	۲۰۵	(۱)	۱۰۰ مانع پنجگانه	۹:۳۰	۱۰۵
	۴۰۰ متر	۱۶:۳۰	۲۰۶	۸۴ سانتی متر	۱۰۰ با مانع نهایی	۹:۴۵	۱۰۶
	پرش سه گام	۱۶:۴۵	۲۰۷		۱۰۰ متر مقدماتی	۱۰:۰۰	۱۰۷
۴ کیلو گرمی	پرتاب چکش	۱۷:۰۰	۲۰۸	۱/۳۰ (۲)	پرش ارتفاع پنجگانه	۱۰:۱۵	۱۰۸
۱/۵۰	پرش ارتفاع	۱۷:۰۰	۲۰۹		پرش طول	۱۰:۳۰	۱۰۹
	۸۰۰ متر	۱۷:۰۰	۲۱۰	۶۰۰ گرمی	پرتاب نیزه	۱۰:۳۰	۱۱۰
	۱۰۰*۴ امدادی	۱۷:۳۰	۲۱۱	۴ کیلو گرمی (۳)	پرتاب وزنه پنجگانه	۱۱:۰۰	۱۱۱

شروع پرش ارتفاع پنجگانه: ۱/۳۰

شروع پرش ارتفاع: ۱/۵۰ تا ۱/۶۵ متر +۵ بعد از آن ۳+

شروع پرش با نیزه : ۲/۵۰ تا ۳/۰۰ متر +۱۰ و بعد از آن ۵+