



فدراسیون دو و میدانی جمهوری اسلامی ایران

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

۱۱ و ۱۰ مهر ماه ۱۳۹۹ مجموعه ورزشی آفتاب انقلاب تهران

صبح روز دوم				صبح روز اول			
ردیف	ماده	زمان مسابقه	نقطه	ردیف	ماده	زمان مسابقه	نقطه
نهایی	نیمه ماراتن	۷:۳۰	۲۰۱		۱۰۰۰۰ متر پیاده روی	۷:۳۰	۱۰۱
(۶)	۱۱۰ با مانع دهگانه	۸:۴۵	۲۰۲	(۱)	۱۰۰ متر دهگانه	۹:۰۰	۱۰۲
(۷)	پرتاب دیسک دهگانه	۹:۳۰	۲۰۳	مقدماتی	۱۰۰ متر	۹:۱۵	۱۰۳
(۸)	پرش با نیزه دهگانه	۱۰:۴۵	۲۰۴	(۲)	پرش طول دهگانه	۹:۴۵	۱۰۴
				(۳)	پرتاب وزنه دهگانه	۱۱:۰۰	۱۰۵
بعد از ظهر روز دوم				بعد از ظهر روز اول			
(۹)	پرتاب نیزه دهگانه	۱۴:۳۰	۲۰۳	(۴)	پرش ارتفاع دهگانه	۱۵:۰۰	۱۰۴
نهایی	۴۰۰ متر با مانع	۱۵:۰۰	۲۰۴	نهایی	۱۱۰ متر با مانع	۱۵:۰۰	۱۰۵
نهایی	پرش طول	۱۵:۰۰	۲۰۵	نهایی	پرش سه گام	۱۵:۰۰	۱۰۶
نهایی	پرتاب نیزه	۱۵:۳۰	۲۰۶	نهایی	پرتاب وزنه	۱۵:۰۰	۱۰۷
نهایی	۸۰۰ متر	۱۵:۳۰	۲۰۷	نهایی	۱۰۰ متر	۱۵:۳۰	۱۰۸
نهایی	۲۰۰ متر	۱۵:۵۰	۲۰۸	نهایی	۱۵۰۰ متر	۱۶:۰۰	۱۰۹
نهایی	پرش با نیزه	۱۶:۲۰	۲۰۹	نهایی	۴۰۰ متر	۱۶:۳۰	۱۱۰
نهایی	۳۰۰۰ متر با مانع	۱۶:۳۰	۲۱۰	نهایی	پرش ارتفاع	۱۶:۳۰	۱۱۱
نهایی	پرتاب چکش	۱۶:۲۰	۲۱۱	(۵)	۴۰۰ متر دهگانه	۱۶:۵۰	۱۱۲
(۱۰)	۱۵۰۰ متر دهگانه	۱۶:۵۰	۲۱۲	نهایی	پرتاب دیسک	۱۶:۳۰	۱۱۳
نهایی	۱۰۰۰۰ متر	۱۷:۱۰	۲۱۳	نهایی	۵۰۰۰ متر	۱۷:۱۰	۱۱۴
نهایی	۴*۴۰۰ متر امدادی	۱۸:۰۰	۲۱۴	نهایی	۱۰۰*۴ متر امدادی	۱۷:۴۰	
مراسم اختتامه		۱۸:۳۰	۲۱۵				

- 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.