



فدراسیون دو و میدانی جمهوری اسلامی ایران

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

۱۳ و ۱۲ مهر ماه ۱۳۹۹ مجموعه ورزشی آفتاب انقلاب تهران

صبح روز اول				صبح روز دوم			
ردیف	زمان مسابقه	ماده	ملاحظات	ردیف	زمان مسابقه	ماده	ملاحظات
۱۰۱	۷:۳۰	۱۰۰۰۰ متر پیاده روی		۲۰۱	۹:۰۰	پرش طول هفتگانه	(۵)
۱۰۲	۹:۰۰	۱۰۰ متر با مانع هفتگانه	(۱)	۲۰۲	۱۰:۳۰	پرتاب نیزه هفتگانه	(۶)
۱۰۳	۹:۴۵	پرش ارتفاع هفتگانه	(۲)				
بعد از ظهر روز اول				بعد از ظهر روز دوم			
۱۰۴	۱۵:۰۰	پرتاب وزنه هفتگانه	(۳)	۲۰۳	۱۵:۰۰	۴۰۰ متر با مانع	نهایی
۱۰۵	۱۵:۰۰	۱۰۰ متر با مانع	نهایی	۲۰۴	۱۵:۰۰	پرتاب نیزه	نهایی
۱۰۶	۱۵:۰۰	پرش ارتفاع	نهایی	۲۰۵	۱۵:۰۰	پرش طول	نهایی
۱۰۷	۱۵:۳۰	۱۰۰ متر	نهایی	۲۰۶	۱۵:۳۰	۸۰۰ متر	نهایی
۱۰۸	۱۵:۴۵	پرتاب وزنه	نهایی	۲۰۷	۱۵:۵۰	۸۰۰ متر هفتگانه	(۷)
۱۰۹	۱۶:۰۰	۴۰۰ متر	نهایی	۲۰۸	۱۶:۲۰	۲۰۰ متر	نهایی
۱۱۰	۱۶:۳۰	۲۰۰ متر هفتگانه	(۴)	۲۰۹	۱۶:۳۰	پرتاب چکش	نهایی
۱۱۱	۱۶:۳۰	پرش سه گام	نهایی	۲۱۰	۱۶:۳۰	پرش با نیزه	نهایی
۱۱۲	۱۷:۰۰	۱۵۰۰ متر	نهایی	۲۱۱	۱۶:۵۰	۳۰۰۰ متر با مانع	نهایی
۱۱۳	۱۷:۰۰	پرتاب دیسک	نهایی	۲۱۲	۱۷:۲۰	۱۰۰۰۰ متر	نهایی
۱۱۴	۱۷:۳۰	۵۰۰۰ متر	نهایی	۲۱۳	۱۸:۲۰	۴*۴۰۰ متر امدادی	نهایی
۱۱۵	۱۸:۰۰	۴*۱۰۰ متر امدادی	نهایی	۱۸:۴۰ مراسم اختتامیه			

ملاحظات:

- شروع پرش ارتفاع: شروع از ۱/۵۰ متر (از ۱/۵۰ تا ۱/۶۵ +۵cm) و (از ۱/۶۵ به بعد +۳cm) افزایش می یابد
- شروع پرش ارتفاع هفتگانه: ۱/۳۰ متر.
- شروع پرش با نیزه: از ۲/۷۰ متر (از ۲/۷۰ تا ۳/۱۰ +۲۰cm) و (۳/۱۰ تا ۳/۵۰ +۱۰cm) و (۳/۵۰ به بعد +۵cm) افزایش می یابد.