



فدراسیون دو و میدانی جمهوری اسلامی ایران

برنامه مسابقات قهرمانی داخل سالن باشگاه های کشور (بانوان) - ۱۰ و ۱۱ اسفند ماه ۱۳۹۹ - تهران



صبح (۹۹/۱۲/۱۱)					صبح (۹۹/۱۲/۱۰)				
ملاحظات	ماده	ساعت	آخرین زمان حضور در کالروم	ردیف	ملاحظات	ماده	ساعت	آخرین زمان حضور در کالروم	ردیف
نهایی	۳۰۰۰ متر پیاده روی	۹:۰۰	۸:۴۵	۲۰۱	(۱)	۶۰ متر مانع پنجگانه	۰۸:۴۵	۰۸:۳۰	۱۰۱
نهایی	پرش طول	۹:۰۰	۸:۳۰	۲۰۲	مقدماتی	۶۰ متر مانع	۰۹:۱۵	۰۸:۵۵	۱۰۲
مقدماتی	۶۰ متر	۱۰:۰۰	۰۹:۴۵	۲۰۳	(۲)	پرش ارتفاع پنجگانه	۰۹:۲۰	۰۸:۵۰	۱۰۳
نهایی	۸۰۰ متر	۱۰:۳۰	۱۰:۱۵	۲۰۴	نهایی	پر تاب وزنه	۰۹:۳۰	۰۹:۰۰	۱۰۴
نهایی	۳۰۰۰ متر	۱۱:۰۰	۱۰:۴۵	۲۰۵	نهایی	پرش سه گام	۰۹:۳۰	۰۸:۵۰	۱۰۵
نهایی	پرش با نیزه	۱۱:۰۰	۱۰:۲۰	۲۰۶	نهایی	۱۵۰۰ متر	۱۰:۰۰	۰۹:۴۵	۱۰۶
نهایی	۶۰ متر	۱۱:۳۰	۱۱:۱۵	۲۰۷	نهایی	۴۰۰ متر	۱۰:۳۰	۱۰:۱۵	۱۰۷
نهایی	۴×۴۰۰ متر امدادی	۱۱:۵۰	۱۱:۳۰	۲۰۸	(۳)	پر تاب وزنه پنجگانه	۱۰:۴۰	۱۰:۱۰	۱۰۸
مراسم اهداء کاپ قهرمانی					نهایی	۶۰ متر مانع	۱۱:۱۰	۱۰:۴۵	۱۰۹
					نهایی	پرش ارتفاع	۱۱:۲۵	۱۱:۰۰	۱۱۰
					(۴)	پرش طول پنجگانه	۱۱:۵۰	۱۱:۳۰	۱۱۱
					(۵)	۸۰۰ متر پنجگانه	۱۲:۵۰	۱۲:۳۵	۱۱۲

ملاحظات:

- شروع پرش با نیزه بانوان: ۲/۵۰ متر. افزایش تا ارتفاع ۳/۱۰ متر برای هر دور ۲۰ سانتی متر. از ۳/۱۰ متر به بعد ۱۰ سانتی متر

- شروع پرش ارتفاع بانوان: ۱/۵۵ متر افزایش ارتفاع تا ۱/۶۵ هر دور ۵ سانتی متر. ۱/۶۵ به بعد برای هر دور ۳ سانتی متر

- شروع پرش ارتفاع پنجگانه بانوان: ۱/۴۰ متر