

## אליפות ישראל U-16

### ותחרות ה"גולדן ספייקס" U-14 U-16

יום שלישי ורביעי 28-29/5/2019 באצטדיון הדר יוסף

שופט ראשי: עמית נאמן

מנהל טכני: מיכאל כספין

מנהל התחרות: עופר ישראלי

שעה	בנים מתחת לגיל 16	בנות מתחת לגיל 16	בנים מתחת לגיל 14	בנות מתחת לגיל 14
16:00	הטלת כידון 600 גר	80 מש 76.2 סמ		
16:30			60 מש 76.2 סמ	כדור ברזל 2 קג
16:50	100 מש 83.8 סמ	קפיצה לגובה		
17:10			60 מש 68 סמ	
17:25		הטלת כידון 500 גר		
17:40			60 מ'	
18:00			60 מ'	
18:20	80 מטר (מוקדמות)			
18:30		כדור ברזל 3 קג	קפיצה לרוחק קפיצה לגובה	קפיצה לגובה
18:40				
18:55		80 מ' (מוקדמות)		
19:05				
19:10				
19:15	כדור ברזל 4 קג			
19:30		600 מ'		
19:40			כדור ברזל 3 קג	קפיצה לרוחק
19:50		600 מ'		
19:55				
20:00				
20:15		80 מ' גמר	הוקי	הוקי
20:25	80 מ' גמר			
20:35		2000 מ'		
20:50	2000			
21:02		1000 מטר		
21:10				100 מטר

יום רביעי

29/5/2019

שעה	בנים מתחת 16	בנות מתחת 16
16:00	קפיצה לרוחק	קפיצה במוט
16:50		דיסקוס 1 קג
17:05		250 מש 76.2 סמ
17:25		
17:40	250 מש 76.2 סמ	קפיצה לרוחק
17:50	קפיצה לגובה	
18:00		
18:20	דיסקוס 1 קג	
18:30	קפיצה במוט	
18:40		300 מ'
18:55	300 מ'	
19:05		
19:10		
19:20	1000 מ'	
19:30		1000 מ'
19:50		5x80 שליחים
20:00	5x80 שליחים	

- על המשתתפים חלה חובת הופעה עם מספר חזה של איגוד האתלטיקה בתוקף לשנת 2019
- מידות ומשקולות
- 250 משוכות ילדים וילדות 15: 76.2 ס"מ. 6 משוכות: משוכה ראשונה 35 מ' מהזינוק, ועוד 5 משוכות במרחק 35 מ' זו מזו
- 100 משוכות ילדים U16: 83.8 ס"מ. 13 מ' עד למשוכה ראשונה ואז 8.5 מ'
- 80 משוכות ילדות U16: 76.2 ס"מ. 12 מ' עד למשוכה ראשונה ואז 8 מ'
- כדור ברזל: ילדים U16 – 4 ק"ג; ילדות U16 – 3 ק"ג
- דיסקוס: ילדים וילדות U16 – 1 ק"ג
- כידון: ילדים U16 – 600 ג'; ילדות U16 – 500 ג' ד'
- במקצועות הזריקה ובקפיצה לרוחק יינתנו לכל משתתף/ת שלושה ניסיונות בלבד

גילאים	מין	קפיצה לגובה		קפיצה במוט	
		גובה התחלתי	העלאת הרף	גובה התחלתי	העלאת הרף
U16	בנים	1.45 מ'	3 ס"מ בכל פעם	2.00 מ'	10 ס"מ בכל פעם
	בנות	1.25 מ'		1.80 מ'	
U14	בנים	1.25 מ'			
	בנות	1.15 מ'			

