



אתלטיקה ישראל ISRAEL ATHLETICS

# מעודכן 28.4.2019

## ליגת נוער (מח' 3) וקדטים (מח' 4)

יום שני, 30.4.2019 – אצטדיון האתלטיקה בהדר-יוסף, תל-אביב

מנהל התחרות: עופר ישראלי ; אחראי טכני: מיכאל כספין

שופט ראשי : עמית נאמן

### לוח זמנים

שעה	נוער	קדטים	נערות	קדטיות
15:50	קפיצה במוט	קפיצה במוט		400 מ' משוכות
15:55			400 מ' משוכות	
16:00	קפיצה משולשת	קפיצה משולשת	זריקת דיסקוס	זריקת דיסקוס
16:05			400 מ' משוכות (הזמנה נשים)	
16:20		400 מ' משוכות		
16:40	400 מ' משוכות			
16:45	400 מ' משוכות (הזמנה גברים)			
17:05		הדיפת כדור ברזל		200 מ'
17:30			200 מ'	
17:45		200 מ'		
18:05		קפיצה במוט	קפיצה במוט	קפיצה במוט
18:10		קפיצה משולשת	קפיצה משולשת	קפיצה משולשת
18:15	200 מ'			
18:25	הדיפת כדור ברזל			
18:35		800 מ'		
18:55	800 מ'			
19:10			800 מ'	800 מ'
19:25			800 מ'	
19:40		100X4 מ'		
19:50	100X4 מ'			
20:00			100X4 מ'	
20:10				100X4 מ'
20:30			3000 מ' מכשולים (הזמנה נשים ונערות)	
20:50			3000 מ' מכשולים (הזמנה גברים ונערים)	

### הערות:

1. ייתכנו שינויים בלוחות הזמנים בהתאם לכמות הנרשמים. ההרשמה לתחרות תתבצע באתר האיגוד, לא יאוחר מה- 29.4.19, בשעה 09:00.
2. חובה להופיע לתחרות עם מספר חזה בתוקף לעונת 2019.
3. בתחרות יכולים להשתתף רק אתלטים/ות הרשומים/ות באיגוד האתלטיקה הישראלי ועברו בדיקה רפואית כמתחייב בחוק.
4. במקצועות הזריקה והקפיצות האופקיות יינתנו לכל משתתף/ת 3 ניסיונות. רק 3 הראשונים/ות (אחרי 3 ניסיונות), בכל מקצוע יקבלו 3 ניסיונות נוספים.
5. חובה על כל האגודות להופיע עם תלבושת (חולצה) אחידה של האגודה **ולהציב שני עוזרי שיפוט מטעמה!**
6. מידות, גבהים ומשקלים:

### נוער

גובה משוכות – 91.4 ס"מ, כדור ברזל – 6 ק"ג

קפיצה במוט – גובה התחלתי 3.40 (הרף יוגבה בכל פעם ב-10 ס"מ)

### נערות

גובה משוכות – 76.2 ס"מ, דיסקוס – 1 ק"ג



קפיצה במוט – גובה התחלתי 2.40 (הרף יוגבה בכל פעם ב-10 ס"מ)  
**קדטים**

גובה משוכות – 83.8 ס"מ, כדור ברזל – 5 ק"ג  
קפיצה במוט – גובה התחלתי 2.40 (הרף יוגבה בכל פעם ב-10 ס"מ)

**קדטיות**  
גובה משוכות – 76.2 ס"מ, דיסקוס – 1 ק"ג  
קפיצה במוט – גובה התחלתי 2.00 (הרף יוגבה בכל פעם ב-10 ס"מ)