

תחרות גולדן ספייקס 2025

11-12/6/2025 באצטדיון גבעת רם - ירושלים

יום רביעי 11.6

שעה	בנים U16	בנות U16
15:00	100 מ' משוכות (84)	
15:20		80 מ' משוכות (76)
15:45	80 מ'	
16:00	כידון 600 גרם	כידון 500 גרם
16:15		80 מ'
16:30	קפיצה לרוחק (2)	
17:00		קפיצה לגובה
17:45		
18:00		200 מ'
18:15	200 מ'	
19:00	קפיצה לרוחק (2)	
19:15	קפיצה לגובה	
20:30		1000 מ'
20:45	1000 מ'	

יום חמישי 12.6

בנות U14	בנים U14	שעה	בנות U16	בנים U16
	קפיצה במוט	15:00		קפיצה במוט
60 מ' משוכות – (68)		15:30	זריקת דיסקוס 1 ק"ג	
	60 מ' משוכות (76)	15:45		
60 מ'		16:10		הדיפת כדור ברזל - 4 ק"ג
	60 מ'	16:30		
קפיצות: רוחק, גובה, מוט		17:00	קפיצה במוט	
	זריקות: הוקי, ברזל - 3 ק"ג	17:30		250 מ' משוכות (76)
250 מ' משוכות (68)		17:45	250 מ' משוכות (76)	
	250 מ' משוכות (76)	18:00		
		18:15		
	200 מ'	18:30	הדיפת כדור ברזל - 3 ק"ג	זריקת דיסקוס - 1 ק"ג
200 מ'		18:45		
	קפיצות: רוחק, גובה	19:00		600 מ'
	1000 מ'	19:10		
1000 מ'		19:20		
זריקות: הוקי, ברזל - 2 ק"ג		19:30	600 מ'	
		20:30	U16 טקס סיום גולדן ספייקס	
U14 טקס סיום גולדן ספייקס		20:45		



- גולדן ספייקס U16 השנה מיועד לשנתונים 2010-2011 וגולדן ספייקס U14 לשנתונים 2012-2013.
- על המשתתפים חלה חובת הופעה עם מספר חזה של איגוד האתלטיקה בתוקף לעונת 24-25.
- בתחרות רשאים להשתתף רק אתלטים/ות הרשומים באיגוד אשר עברו בדיקה רפואית כמתחייב בחוק הספורט
- **הרישום במערכת לוגיג עד יום רביעי ה- 28.5 בשעה 10:00. אין הרשמה מאוחרת!**
- **שימו לב: ביום רביעי ה-4.6 בשעה 10:00 תתפרסם רשימת המשתתפים הסופית** לאחר בדיקת סך הרישומים במערכת. לאחר אישור המשתתפים והמשתתפות יתבקשו המאמנים לרשום את האתלטים המאושרים למקצועות. **ההרשמה למקצועות לאתלטים ואתלטיות מאושרים בלבד תתבצע עד ליום שני ה- 9.6 בשעה 23:00**
- **שימו לב – עבור כל קטגוריה (מין וגיל) יתקבלו 40 אתלטים/ות בעלי/בעלות הניקוד הגבוה ביותר משלושת המקצועות (ריצה, קפיצה וזריקה).**

תקנון התחרות:

- **בגילאי U14** התחרות מתקיימת ביום הראשון והינה קרב 3 עם בחירה של מקצוע ריצה (1), קפיצה (1) וזריקה (1).
- **בגילאי U16** התחרות תתקיים בשני ימים: התחרות הינה קרב 4 עם אוריינטציה לבחירה במקצוע הרביעי (בנוסף לריצה, קפיצה וזריקה) כדלקמן:
 - ✓ אוריינטציית קפיצות: 2 מקצועות קפיצה, 1 מקצוע ריצה, 1 מקצוע זריקה
 - ✓ אוריינטציית זריקות: 2 מקצועות זריקה, 1 מקצוע ריצה, 1 מקצוע קפיצה
 - ✓ אוריינטציית ריצות: 2 מקצועות ריצה, 1 מקצוע קפיצה, 1 מקצוע זריקה
- במקצועות הקפיצה האופקית (רוחק) יינתנו לכל משתתף/ת 3 ניסיונות בלבד.
- במקצועות הקפיצה האנכית (גובה ומוט) יינתנו לכל משתתף/ת 4 פסילות במצטבר. לאחר הפסילה הרביעית הסתיימה התחרות עבור האתלט/ית
- גובה התחלתי בקפיצה לגובה:

העלאת הרף: כל 3 ס"מ	U14 בנות	U14 בנים	U16 בנות	U16 בנים
	1.10 מ'	1.20 מ'	1.20 מ'	1.30 מ'

- גובה התחלתי בקפיצה במוט:

העלאת הרף: כל 10 ס"מ	U14 בנות	U14 בנים	U16 בנות	U16 בנים
	1.70 מ'	1.80 מ'	1.80 מ'	2.00 מ'

- **בריצות משוכות:**

- ילדים U16 - 100 מ' משוכות: גובה משוכה 84 ס"מ 13 מ' למשוכה ראשונה, 8.5 מ' בין המשוכות
- ילדות U16 - 80 מ' משוכות: גובה משוכה 76 ס"מ 12 מ' למשוכה ראשונה, 8 מ' בין המשוכות
- ילדים U14 - 60 מ' משוכות: גובה משוכה 76 ס"מ 12 מ' למשוכה ראשונה, 7.5 מ' בין המשוכות
- ילדות U14 - 60 מ' משוכות: גובה משוכה 68 ס"מ 12 מ' למשוכה ראשונה, 7 מ' בין המשוכות

ילדים/ות U16, ילדים U14 – 250 מ' משוכות: גובה משוכה 76 ס"מ 35 מ' למשוכה הראשונה ובין כל המשוכות
ילדות U14 – 250 מ' משוכות: גובה משוכה 68 ס"מ 35 מ' למשוכה הראשונה ובין כל המשוכות.