ISRAEL ATHLETICS אתלטיקה ישראל

# מעודכן ל-11.3.2018

# ליגת נוער (מח' 1) וקדטים (מח' 2)

**יום שלישי, 20.3.2018 – אצטדיון האתלטיקה בהדר-יוסף, תל-אביב**

**מנהל התחרות:** עופר ישראלי 050-5760104
**שופט ראשי:** מיכאל כספין 052-3432262
**אחראי טכני:** אמיתי אלמוג 052-3460053

**לוח זמנים**

| שעה | נוער | קדטים | נערות | קדטיות |
|---|---|---|---|---|
| 16:20 | | קפיצה לגובה | | |
| 16:25 | זריקת דיסקוס | | קפיצה לרוחק | |
| 16:30 | | | | 100 מ' |
| 17:05 | | 100 מ' | | |
| 17:45 | | זריקת דיסקוס | 100 מ' | |
| 17:50 | | | | הדיפת כדור ברזל |
| 18:00 | | | | קפיצה לרוחק |
| 18:05 | 100 מ' | | | |
| 18:35 | | | | 3000 מ' |
| 18:50 | קפיצה לגובה | | | |
| 18:55 | | | 3000 מ' | |
| 19:10 | | 3000 מ' | הדיפת כדור ברזל | |
| 19:30 | 3000 מ' | | | |
| 19:50 | | | | 400x4 מ' |
| 20:00 | | | 400x4 מ' | |
| 20:10 | | 400x4 מ' | | |
| 20:20 | 400x4 מ' | | | |
| 20:30 | 1500 מ' (הזמנה) | | | |

**הערות:**

1. ייתכנו שינויים בלוחות הזמנים בהתאם לכמות הנרשמים. ההרשמה לתחרות תתבצע באתר האיגוד, לא יאוחר מה-15.3.18, בשעה 12:00.
2. חובה להופיע לתחרות עם מספר חזה בתוקף לעונת 2018
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
6. מידות, גבהים ומשקלים:

**נוער**

קפיצה לגובה – גובה התחלתי 1.50 מ'. הרף יוגבה ב-5 ס"מ כל פעם, עד לגובה 1.85 מ'. לאחר מכן ב-3 ס"מ כל פעם
דיסקוס – 1.75 ק"ג

**נערות**

כדור ברזל – 4 ק"ג

**קדטים**

קפיצה לגובה – גובה התחלתי 1.45 מ'. הרף יוגבה ב-5 ס"מ כל פעם, עד לגובה 1.80 מ'. לאחר מכן ב-3 ס"מ כל פעם
דיסקוס – 1.5 ק"ג

**קדטיות**

כדור ברזל – 3 ק"ג