

PROGRAMMA
1. DIENA

LAIKS	SIEVIETES	VĪRIEŠI
13:30	Vesera mešana	Vesera mešana
15:00	Sacensību atklāšana	
15:15		110 m/b fināls
15:20		Kārslēkšana
15:30	100 m/b priekšskrējieni	
15:50		100 m priekšskrējieni
16:05	100m priekšskrējieni	
16:10		Tāllēkšana
16:25		3000 m/šk.
16:30	Šķēpa mešana	
16:45	3000 m/šk.	
17:00	Lodes grūšana	Lodes grūšana
17:10	400 m	
17:30		400 m
17:40	Kārslēkšana	
17:45	Tāllēkšana	
18:00	100 m/b fināls	
18:15	100 m fināls	
18:20		100 m fināls
18:25		Šķēpa mešana
18:30	1500 m	
18:40		1500 m
19:05	4x100 m	
19:15		4x100 m

Kārslēkšana (V): 3.71-3.91-4.11-4.26-4.41-4.51-4.61-4.71-4.81-4.91-4.98-5.05-5.10...

Kārslēkšana (S): 2.41-2.61-2.76-2.91-3.01-3.11-3.21-3.31-3.41-3.51-3.58-3.65-3.70...

Personīgie riki ir jānodod sacensību sekretariātā ne vēlāk kā 1h pirms sacensību sākuma.



Latvijas čempionāts 2022
25.-26.06.2022., Valmiera

PROGRAMMA

2. DIENA

LAIKS	SIEVIETES	VĪRIEŠI
9:20	10000 m soļošana	10000 m soļošana
10:50	5000 m	5000 m
11:00		Trīsoļlēcšana
11:20	Augstlēcšana	
11:30	200 m priekšskrējieni	
11:50		200 m priekšskrējieni
12:00	Diska mešana	Diska mešana
12:30	400 m/b	
12:40	Trīsoļlēcšana	
12:45		400 m/b
12:50		Augstlēcšana
13:00	800 m	
13:15		800 m
13:40	200 m fināls	
13:45		200 m fināls
14:00	4x400 m jauktā stafete	

Augstlēcšana (V): 1.71-1.76-1.81-1.86-1.90-1.94-1.97-2.00-2.03-2.05...

Augstlēcšana (S): 1.46-1.51-1.56-1.61-1.65-1.68-1.71-1.74-1.77-1.79...

Atspēriena dēlītis trīsoļlēcšanā:

Vīriešiem 12 un 13m

Sievietēm 10 un 11m

Personīgie rīki ir jānodod sacensību sekretariātā ne vēlāk kā 1h pirms sacensību sākuma.