

Sacensību programma "VALMIERAS SPĒLES"

1.diena 04.07.2023.

	<i>U 14 meitenes</i>	<i>U 14 zēni</i>	<i>U16 meitenes</i>	<i>U 16 zēni</i>	<i>U 18 jaunietes</i>	<i>U18 jaunieši</i>
14.05		100 m pr-ni		šķēps	lode	
14.10				augstums		augstums
14.30	100 m pr-ni					
15.00				100 m pr-ni		
15.15						lode
15.20			100 m pr-ni			
15.20			šķēps			
15.50	augstums	augstums				100 m pr-ni
16.05					100 m pr-ni	
16.00		lode				
16.30		1500 m				
16.40	1500 m					
16.40	lode					šķēps
16.50				300 m		
17.05			300 m			
17.15					šķēps	
17.25					augstums	300 m
17.40					300 m	
17.50				lode		
18.00				jūdze		jūdze
18.10		šķēps	jūdze		jūdze	
18.20		100 m fināls	augstums			
18.25	100 m fināls					
18.30			lode	100 m fināls		
18.35			100 m fināls			
18.40						100 m fināls
18.45					100 m fināls	
19.00				800 m		
19.05			800 m			
19.10	šķēps					
19.15						800 m
19.20					800 m	
19.30		400 m				
19.40	400 m					
20.00	4 x 100 m stafete meitenes, jaunietes					
20.05	4 x 100 m stafete zēni, jaunieši					

Augstlēcšana

U 14 Z, U14 M – 1,25-1,30-1,35-1,40-1,44-1,48-1,50-1,52-1,56

U16 M – 1,30-1,35-1,40-1,45-1,49-1,53-1,55-1,57

U18 M – 1,40-1,45-1,50-1,55-1,60-1,64-1,68-1,70-1,72

U16 Z U18 Z – 1,40-1,45-1,50-1,55-1,58-1,61-1,64-1,67-1,70-1,72-1,74 ...-

Sacensību programma "VALMIERAS SPĒLES"

2.diena 05.07.2023.

	<i>U 14 meitenes</i>	<i>U 14 zēni</i>	<i>U16 meitenes</i>	<i>U 16 zēni</i>	<i>U 18 jauniešas</i>	<i>U18 jaunieši</i>
11.00	disks	disks		tāllēkšana		
11.00	60 m/b fināls					
11.10	kārts	kārts				
11.10		60 m/b pr-ni				
11.25		60 m/b fināls				
11.30			disks	disks		
11.35	800 m					
11.45		800 m				
12.00			200 m pr-ni			
12.15						tālums
12.25					200 m pr-ni	
12.30			kārts	kārts	disks	
12.45				200 m pr-ni		
13.00						200 m pr-ni
13.10						disks
13.15	200 m fināls					
13.25					tālums	
13.35		200 m fināls				
14.00	tālums Nr.2, 1.plūsma		1000 m			
14.15					1000 m	
14.20				1000 m	kārts	kārts
14.35						1000 m
14.40			tālums 1.plūsma			
14.45	tālums Nr. 2, 2.plūsma					
14.55				110 m/b fināls		
15.10						110 m/b fināls
15.20	tālums Nr.2 fināls					
15.30			100 m/b fināls			
15.30			tālums 2.plūsma			
15.45					100 m/b fināls	
16.00		tālums Nr.2	200 m fināls			
16.05					200 m fināls	
16.10			tālums fināls	200 m fināls		
16.15						200 m fināls
16.30	4 x 400 m jauktā stafete					

Kārtslēkšana

U14 M, U 14 Z – 1,90-2,00-2,10...

U16 M, U 16 Z – 2,20-2,30-.....

U 18 M, U 18 Z – 2,50-2,60-2,70....