

**Sacensību provizoriskā programma  
Jēkabpils novada atklātais  
vecmeistaru čempionāts  
vieglatlētikā telpās**

Jēkabpils 3.vidusskolas sporta manēža,  
Slimnīcas ielā 5,  
**04.01.2025.**

<b>10:00</b>	3000m soļošana	sievietes
<b>10:30</b>	3000m soļošana	vīrieši
<b>Apbalvošana</b>		
<b>11:00</b>	Augstlēcšana	vīrieši
<b>11:00</b>	Tāllēcšana	sievietes
<b>11:20</b>	Lode	vīrieši
<b>Apbalvošana</b>		
<b>12:20</b>	Augstlēcšana	sievietes
<b>12:20</b>	Tāllēcšana	vīrieši
<b>12:40</b>	Lode	sievietes
<b>Apbalvošana</b>		
<b>12:30</b>	60m	sievietes
<b>13:00</b>	60m	vīrieši
<b>Apbalvošana</b>		
<b>13:30</b>	1500m skrējieni	sievietes
<b>14:10</b>	1500m skrējieni	vīrieši
<b>Apbalvošana</b>		
<b>14:40</b>	200m	sievietes
<b>15:00</b>	200m	vīrieši
<b>Apbalvošana</b>		

- Katrs dalībnieks drīkst startēt **ne vairāk kā 3** disciplīnās;
- Skriešanas disciplīnās dalībniekiem notiek tikai finālskrējieni (bez priekšsacīkstēm);
- Katrā no skrējieniem pieļaujams viens pāragrs starts;
- Augstlēcšanā dāmām un kungiem sākuma augstums – **0,90 m**; turpmāk pa **5 cm**;
- Tāllēcšanā – **4 mēģinājumi bez fināla**;
- Lodes grūšanā – **2+2 mēģinājumi bez fināla**

**Riku svāri lodes grūšanā**

Dāmas	
30+;35+;40+;45+	4kg
50+; 55+;60+; 65+;70+	3kg
75+;80+;85+;90+	2kg
Kungi	
35+;40+;45+	7,26kg
50+; 55+	6kg
60+; 65+	5kg
70+;75+	4kg
80+;85+;90+;95+	3kg