

**SACENSĪBU PROGRAMMA**

| <b>Disciplīna</b>              | <b>Vecuma grupa</b> |
|--------------------------------|---------------------|
| 12:00 Tāllēkšana               | V                   |
| 12:05 400 m/b                  | V U18               |
| 12:15 Diska mešana             | S U18 + V U18       |
| 12:20 400 m/b                  | S U18               |
| 12:35 400 m                    | S                   |
| 12:50 400 m                    | V                   |
| 13:00 Kārslēkšana              | S                   |
| Augstlēkšana                   | S U18 + V U18       |
| 13:10 1500 m                   | S                   |
| 13:20 1500 m                   | V                   |
| 13:40 Tāllēkšana               | S                   |
| 200 m finālskrējieni           | S U18               |
| 13:55 200 m finālskrējieni     | V U18               |
| 14:20 110 m/b finālskrējiens   | V                   |
| 14:35 100 m/b finālskrējiens   | S                   |
| 14:55 100 m priekšskrējieni    | V                   |
| 15:00 Kārslēkšana              | V                   |
| 15:10 100 m priekšskrējieni    | S                   |
| 15:15 Šķēpa mešana             | S U18 + V U18       |
| 15:30 Trīsoļlēkšana            | V U18 + V*          |
| 15:35 800 m                    | S U18               |
| 15:40 Trīsoļlēkšana            | S U18 + S*          |
| 15:45 800 m                    | V U18               |
| 16:00 100 m fināls             | V                   |
| 16:10 100 m fināls             | S                   |
| 16:25 2000 m/šķ                | V U18               |
| 16:55 4 x 100 m jauktā stafete | S + S + V + V       |

\* Trīsoļlēkšana pieaugušajiem nav oficiālā disciplīna un netiek apbalvota.

K/L (S): 2.40-2.60-2.75-2.90-3.05-3.20-3.35-3.50-3.60... + 10 cm

K/L (V): 3.50-3.70-3.85-4.00-4.15-4.30-4.42-4.52... + 10 cm

A/L (S U18 + VU18): 1.36-1.41-1.46-1.51-1.56-1.60-1.63... + 3 cm

Trīsoļlēkšana:

S, S U18: 9 m un 11 m

V, V U18: 11 m un 13 m

Personīgie rīki jānodod pulcēšanās vietā ne vēlāk kā 1h pirms sacensību sākuma.