Sporta skolas ‘’Arkādija’’ un Rīgas jaunatnes U-16 atklātās sacensības

 vieglatlētikā. 2016. g. 18. 05. Rīgā. Sacensību programma.

16 00 110 m/b zēniem finālskrējiens 13,72 – 8,25 – 83,8

16 15 100 m/b meitenēm finālskrējiens 13 00 – 8 00 – 76,2

16 30 100 m priekšskrējieni meitenēm

16 50 100 m priekšskrējieni zēniem

17 05 800 m meitenēm

17 10 800 m zēniem

17 15 APBALVOŠANA: 110 m/b, 100 m/b, augstlēkšana meitenes

17 30 100 m fināls meitenēm

17 35 100 m fināls zēniem

17 45 400 m meitenēm

17 55 400 m zēniem

18 05 APBALVOŠANA: 800 m meitenes un zēni, šķēpa mešana meitenes

18 15 4X100 m stafete meitenēm

18 25 4X100 m stafete zēniem

18 40 APBALVOŠANA: augstlēkšana, šķēpa meš., t/l zēni un pārējie veidi.

 TĀLLĒKŠANA. MEITENĒM – 4 LĒCIENI BEZ FINĀLA.

16 00 zēniem 17 00 meitenēm 1. Plūsma, 17 50 2. Plūsma meitenēm.

 AUGSTLĒKŠANA.

16 10 meitenēm : 130, 135, 140, 145, 148, 151, 154, 156 ...

16 40 zēniem: 140, 145, 150, 155, 158, 161, 164, 166, 168 ...

 ŠĶĒPA MEŠANA.

16 00 meitenēm / 400 g/ 17 00 zēniem / 600 g/

PULCĒŠANĀS VIETĀ JĀREĢISTRĒJAS skriešanās 20 min pirms starta, bet tāllēkšanā un šķēpa mešanā 30 min pirms starta.