



## 5. LATVIJAS ČEMPIONĀTS VIEGLATLĒTIKĀ VETERĀNIEM 2019

### Sacensību programma - **PROJEKTS**

Gulbenes stadions, O. Kalpaka iela 1A, 06.07.2019.

**Programmā iespējamas izmaiņas pēc reģistrācijas termiņa beigām  
(03.07.2019.)**

---

#### 10:45 Čempionāta atklāšana

---

##### Skriešanas disciplīnas

---

11:00 100m vīriešiem: M90+ līdz M35+

---

11:35 100m sievietēm: W85+ līdz W30+

---

12:00 800m vīriešiem /... skrējieni

---

12:30 800m sievietēm / ... skrējieni

---

13:00 5000m soļošana vīriešiem;

---

13:40 5000m soļošana sievietēm;

---

14:20 400m skrējieni sievietēm /.. skrējieni

---

14:40 400m skrējieni vīriešiem /.. skrējieni

---

15:00 5000m skrējieni vīriešiem;

---

15:45 3000m skrējieni sievietēm;

---

##### Lekšanas disciplīnas

---

11:00 trīssoļlēkšana sievietēm: W85+ līdz W30+

---

11:30 trīssoļlēkšana vīriešiem: M90+ līdz M35+

---

12:00 tāllēkšana sievietēm: W85+ līdz W30+

---

13:00 tāllēkšana vīrieši: M90+ līdz M35+

---

12:00 augstlēkšana vīriešiem: M90+ līdz M35+ (**sākuma augstums 1,00m**)

---

13:00 augstlēkšana sievietēm W85+ līdz W30+ (**sākuma augstums 1,00m**)

---

##### Tehniskie veidi

---

11:00 diska mešana sievietēm: W85+ līdz W30+

---

11:00 lodes grūšana vīriešiem: M90+ līdz M35+

---

11:40 diska mešana vīriešiem: M90+ līdz M35+

---

12:00 lodes grūšana sievietēm: W85+ līdz W30+

---

13:00 šķēpa mešana vīriešiem: M90+ līdz M35+

---

14:30 šķēpa mešana sievietēm: W85+ līdz W30+

---

---

**13:30** **APBALVOŠANA** / 100m, diska mešana, trīsoļlēcšana, lodes grūšana,.../

---

**15:00** **APBALVOŠANA** / tāllēcšana, 800m, 5000m, 3000m, šķēps vīr.

---

**16:20** **APBALVOŠANA**/ 400m, soļošana, šķēps siev., lode

---

**Tehniskā specifikācija - lode, disks, šķēps:**

<b>Vecuma grupa</b>	<b>Lode (kg)</b>	<b>Disks (kg)</b>	<b>Šķēps (kg)</b>
<b>Dāmas (W):</b> 30+; 35+; 40+; 45+;	4	1	600
50+; 55+;	3	1	500
60+; 65+; 70+	3	1	500
75+; 80+; 85+	2	0,75	400
<b>Kungi (M):</b> 35+; 40+; 45+;	7,26	2	800
50+; 55+;	6	1,5	700
60+; 65+;	5	1	600
70+; 75+;	4	1	500
80+; 85+; 90+;	3	1	400