**منطقه یا شهرستان : ....................**

برگه ارنج مسابقات قهرمانی استانی دو و میدانی دختران / پسران زنجان بهمن 1403



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **پرتاب وزنه** | **پرش طول** | **800 متر** | **100متر** | **شماره سینه** | شماره تماس | کد ملی | نام و نام خانوادگی | **ردیف** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **8** |

1. **در هر ماده یک ورزشکار می تواند شرکت نماید**
2. **خط تیکاف پرش طول از 1 متر نونهالان و 3 متر نوجوانان خواهد بود می باشد.** . وزنه **3 kg**  برای نوجوانان و **3** **kg** برای نونهالان در ماده پرتاب وزنه می باشد.
3. **خط تیکاف پرش طول از 1 متر نونهالان و 3 متر نوجوانان خواهد بود می باشد.** . وزنه **5 kg**  برای نوجوانان و **4** **kg** برای نونهالان در ماده پرتاب وزنه می باشد
4. **تعداد پرش و پرتاب برای هر ورزشکار 4 تکرار می باشد.**
5. **ارنج تیم باید دو روز قبل مسابقات برای مسئول مسابقه ارسال گردد . در غیر این صورت از شرکت ورزشکان در مسابقات ممانعت خواهد آمد .** ارنج تیم رادر پیام رسان های (شاد. ایتا .تلگرام. واتس اپ ) میتوانید ارسال نمایید.
6. **مسابقات با آخرین قوانین فدراسیون دو و میدانی برگزار خواهد شد.**
7. **هرگونه سوال در رابطه با ارنج میتوانید با مسئول مسابقات دختران سرکار خانم حسنی 09128426619 در اتباط باشید**
8. **هرگونه سوال در رابطه با ارنج میتوانید با مسئول مسابقات پسران جناب اقای محبی 09124415615 در اتباط باشید**

**نام و نام خانوادگی سرپرست تیم:**