

XXX Juegos Deportivos Nacionales Alajuela 2010

Polideportivo Monserrat - Alajuela

20 - 24 de Enero, 2010

PROGRAMA DE COMPETENCIAS

Miércoles, Enero 20 - Jornada de la MAÑANA

#	Hora	Nombre de la Prueba	Categoría	Rama	Fase
1	8:00 AM	10.000 mts Planos	Juvenil A	Masculino	Final
2	8:00 AM	Salto Triple 9m y 11m	Juvenil B	Masculino	Final
3	8:00 AM	Salto con Pértiga 2.20 m.	Juvenil A	Masculino	Final
4	8:45 AM	Pentatlón - 80 mts Vallas	Juvenil C	Femenino	Puntuación
5	9:00 AM	Heptatlón - 80 mts	Juvenil C	Masculino	Puntuación
6	9:00 AM	Lanzamiento Jabalina 600 g.	Juvenil C	Femenino	Final
7	9:00 AM	Lanzamiento Martillo 4 k.	Juvenil A	Femenino	Final
8	9:15 AM	200 mts Vallas 0.76	Juvenil C	Femenino	Final
9	9:30 AM	300 mts Vallas 0.76	Juvenil C	Masculino	Final
10	9:30 AM	Pentatlón - Salto Alto	Juvenil C	Femenino	Puntuación
11	9:45 AM	400 mts Vallas 0.76	Juvenil B	Femenino	Final
12	9:45 AM	Heptatlón - Salto Largo	Juvenil C	Masculino	Puntuación
13	10:00 AM	400 mts Vallas 0.76	Juvenil A	Femenino	Final
14	10:15 AM	400 mts Vallas 0.84	Juvenil B	Masculino	Final
15	10:15 AM	Lanzamiento Jabalina 700 gr.	Juvenil C	Masculino	Final
16	10:15 AM	Lanzamiento Martillo 6 k.	Juvenil A	Masculino	Final
17	10:30 AM	400 mts Vallas 0.91	Juvenil A	Masculino	Final

Miércoles, Enero 20 - Jornada de la TARDE

#	Hora	Nombre de la Prueba	Categoría	Rama	Fase
18	2:00 PM	600 mts Planos	Juvenil C	Femenino	Final
19	2:00 PM	Pentatlón - Impulsión Bala	Juvenil C	Femenino	Puntuación
20	2:00 PM	Salto Largo	Juvenil C	Masculino	Final
21	2:00 PM	Salto Alto 1.20 m.	Juvenil B	Femenino	Final
22	2:00 PM	Salto Alto 1.25 m.	Juvenil A	Femenino	Final
23	2:15 PM	600 mts Planos	Juvenil C	Masculino	Final
24	2:30 PM	800 mts Planos	Juvenil B	Femenino	Final
25	2:30 PM	Lanzamiento Disco 1 k.	Juvenil B	Femenino	Final
26	2:45 PM	800 mts Planos	Juvenil B	Masculino	Final
27	2:45 PM	Heptatlón - Impulsión Bala	Juvenil C	Masculino	Puntuación
28	3:00 PM	800 mts Planos	Juvenil A	Femenino	Final
29	3:15 PM	800 mts Planos	Juvenil A	Masculino	Final
30	3:30 PM	5.000 mts Marcha	Juvenil B	Femenino	Final
31	3:30 PM	Salto Largo 3 m.	Juvenil C	Femenino	Final
32	3:30 PM	Heptatlón - Salto Alto	Juvenil C	Masculino	Puntuación
33	4:00 PM	Lanzamiento Disco 1.5 k.	Juvenil B	Masculino	Final
34	4:10 PM	10.000 mts Marcha	Juvenil B	Masculino	Final

XXX Juegos Deportivos Nacionales Alajuela 2010

Polideportivo Monserrat - Alajuela

20 - 24 de Enero, 2010

PROGRAMA DE COMPETENCIAS

Jueves, Enero 21 - Jornada de la MAÑANA

#	Hora	Nombre de la Prueba	Categoría	Rama	Fase
35	8:00 AM	Heptatlón - 100 mts Vallas	Juvenil C	Masculino	Puntuación
36	8:00 AM	Salto Triple 7m y 9m	Juvenil B	Femenino	Final
37	8:00 AM	Lanzamiento Martillo 4 k.	Juvenil B	Femenino	Final
38	8:00 AM	Salto Alto 1.25 m.	Juvenil B	Masculino	Final
39	8:15 AM	2.000 mts Planos	Juvenil C	Femenino	Final
40	8:30 AM	2.000 mts Planos	Juvenil C	Masculino	Final
41	8:45 AM	3.000 mts Planos	Juvenil B	Femenino	Final
42	9:00 AM	3.000 mts Planos	Juvenil B	Masculino	Final
43	9:15 AM	3.000 mts Planos	Juvenil A	Femenino	Final
44	9:15 AM	Pentatlón - Salto Largo	Juvenil C	Femenino	Puntuación
45	9:15 AM	Salto con Pértiga 1.70 m.	Juvenil A	Femenino	Final
46	9:30 AM	100 mts Planos	Juvenil C	Femenino	Final
47	9:45 AM	100 mts Planos	Juvenil C	Masculino	Final
48	10:00 AM	100 mts Planos	Juvenil B	Femenino	Final
49	10:00 AM	Impulsión Bala 4 kg.	Juvenil C	Masculino	Final
50	10:00 AM	Lanzamiento Martillo 5 k.	Juvenil B	Masculino	Final
51	10:00 AM	Salto Triple 11 m.	Juvenil A	Masculino	Final
52	10:15 AM	100 mts Planos	Juvenil B	Masculino	Final
53	10:30 AM	100 mts Planos	Juvenil A	Femenino	Final
54	10:45 AM	100 mts Planos	Juvenil A	Masculino	Final

Jueves, Enero 21 - Jornada de la TARDE

#	Hora	Nombre de la Prueba	Categoría	Rama	Fase
55	2:00 PM	80 mts Vallas 0.76	Juvenil C	Femenino	Final
56	2:00 PM	Heptatlón - Lanz. Jabalina	Juvenil C	Masculino	Puntuación
57	2:15 PM	100 mts Vallas 0.76	Juvenil B	Femenino	Final
58	2:30 PM	100 mts Vallas 0.84	Juvenil C	Masculino	Final
59	2:45 PM	100 mts Vallas 0.84	Juvenil A	Femenino	Final
60	2:45 PM	Lanzamiento Disco 1 k.	Juvenil A	Femenino	Final
61	3:00 PM	110 mts Vallas 0.91	Juvenil B	Masculino	Final
62	3:00 PM	Salto Alto 1.50 m.	Juvenil A	Masculino	Final
63	3:15 PM	110 mts Vallas 1.00	Juvenil A	Masculino	Final
64	3:30 PM	Pentatlón - 600 mts	Juvenil C	Femenino	Puntuación
65	3:30 PM	Salto Triple 9 m.	Juvenil A	Femenino	Final
66	3:45 PM	Heptatlón - 1.000 mts	Juvenil C	Masculino	Puntuación
67	4:00 PM	Lanzamiento Disco 1.75 k.	Juvenil A	Masculino	Final

XXX Juegos Deportivos Nacionales Alajuela 2010

Polideportivo Monserrat - Alajuela

20 - 24 de Enero, 2010

PROGRAMA DE COMPETENCIAS

Viernes, Enero 22 - Jornada de la MAÑANA

#	Hora	Nombre de la Prueba	Categoría	Rama	Fase
68	8:00 AM	Heptatlón - 100 mts Vallas	Juvenil B	Femenino	Puntuación
69	8:00 AM	Salto Alto 1.15 m	Juvenil C	Femenino	Final
70	8:00 AM	Lanzamiento Disco 1 kg.	Juvenil C	Masculino	Final
71	8:00 AM	Impulsión Bala 4 k.	Juvenil B	Femenino	Final
72	8:15 AM	Octatlón - 100 mts	Juvenil B	Masculino	Puntuación
73	8:30 AM	4.000 mts Caminata	Juvenil C	Femenino	Final
74	9:00 AM	300 mts Planos	Juvenil C	Femenino	Final
75	9:00 AM	Octatlón - Salto Largo	Juvenil B	Masculino	Puntuación
76	9:15 AM	300 mts Planos	Juvenil C	Masculino	Final
77	9:15 AM	Heptatlón - Salto Alto	Juvenil B	Femenino	Puntuación
78	9:30 AM	400 mts Planos	Juvenil B	Femenino	Final
79	9:30 AM	Lanzamiento Jabalina 800 g.	Juvenil A	Masculino	Final
80	9:45 AM	400 mts Planos	Juvenil B	Masculino	Final
81	10:00 AM	400 mts Planos	Juvenil A	Femenino	Final
82	10:15 AM	400 mts Planos	Juvenil A	Masculino	Final
83	10:30 AM	2.000 mts Obstáculos 0.76	Juvenil C	Masculino	Final
84	10:30 AM	Salto Alto 1.25 m.	Juvenil C	Masculino	Final
85	10:30 AM	Octatlón - Impulsión Bala	Juvenil B	Masculino	Puntuación
86	11:00 AM	2.000 mts Obstáculos 0.84	Juvenil B	Masculino	Final
87	11:15 AM	Heptatlón - Impulsión Bala	Juvenil B	Femenino	Puntuación

Viernes, Enero 22 - Jornada de la TARDE

#	Hora	Nombre de la Prueba	Categoría	Rama	Fase
88	2:00 PM	Heptatlón - 200 mts	Juvenil B	Femenino	Puntuación
89	2:00 PM	Lanzamiento Disco 1 k.	Juvenil C	Femenino	Final
90	2:00 PM	Impulsión Bala 5 k.	Juvenil B	Masculino	Final
91	2:15 PM	Octatlón - 400 mts	Juvenil B	Masculino	Puntuación
92	2:30 PM	3.000 mts Obstáculos 0.91	Juvenil A	Femenino	Final
93	3:00 PM	3.000 mts Obstáculos 0.91	Juvenil A	Masculino	Final
94	3:00 PM	Lanzamiento Jabalina 600 g.	Juvenil A	Femenino	Final
95	3:15 PM	Relevos 4x100 mts	Juvenil B	Femenino	Final
96	3:30 PM	Relevos 4x100 mts	Juvenil B	Masculino	Final
97	3:45 PM	Relevos 4x100 mts	Juvenil A	Femenino	Final
98	4:00 PM	Relevos 4x100 mts	Juvenil A	Masculino	Final

XXX Juegos Deportivos Nacionales Alajuela 2010

Polideportivo Monserrat - Alajuela

20 - 24 de Enero, 2010

PROGRAMA DE COMPETENCIAS

Sábado, Enero 23 - Jornada de la MAÑANA

#	Hora	Nombre de la Prueba	Categoría	Rama	Fase
99	8:00 AM	Decatlón - 100 mts (1)	Juvenil A	Masculino	Puntuación
100	8:00 AM	Salto con Pértiga 2.00 m.	Juvenil C	Femenino	Final
101	8:00 AM	Impulsión Bala 3 kg.	Juvenil C	Femenino	Final
102	8:00 AM	Heptatlón - Salto Largo	Juvenil B	Femenino	Puntuación
103	8:00 AM	Lanzamiento Disco 1 k.	Sub 23	Femenino	Final
104	8:15 AM	Heptatlón - 100 mts Vallas (1)	Juvenil A	Femenino	Puntuación
105	8:30 AM	100 mts Vallas 0.84	Sub 23	Femenino	Final
106	8:45 AM	Octatlón - 110 mts Vallas	Juvenil B	Masculino	Puntuación
107	9:00 AM	110 mts Vallas 1.06	Sub 23	Masculino	Final
108	9:00 AM	Heptatlón - Salto Alto (2)	Juvenil A	Femenino	Puntuación
109	9:00 AM	Decatlón - Salto Largo (2)	Juvenil A	Masculino	Puntuación
110	9:15 AM	5.000 mts Caminata	Juvenil C	Masculino	Final
111	9:30 AM	Heptatlón - Lanz. Jabalina	Juvenil B	Femenino	Puntuación
112	9:30 AM	Impulsión Bala 6 k.	Sub 23	Masculino	Final
113	9:45 AM	Octatlón - Salto Alto	Juvenil B	Masculino	Puntuación
114	10:00 AM	150 mts Planos	Juvenil C	Femenino	Final
115	10:00 AM	Salto con Pértiga 2.00 m.	Juvenil C	Masculino	Final
116	10:15 AM	150 mts Planos	Juvenil C	Masculino	Final
117	10:30 AM	200 mts Planos	Juvenil B	Femenino	Final
118	10:30 AM	Decatlón - Impulsión Bala (3)	Juvenil A	Masculino	Puntuación
119	10:30 AM	Salto Largo 3 m.	Sub 23	Femenino	Final
120	10:45 AM	200 mts Planos	Juvenil B	Masculino	Final
121	11:00 AM	200 mts Planos	Juvenil A	Femenino	Final
122	11:15 AM	200 mts Planos	Juvenil A	Masculino	Final
123	11:30 AM	Relevos 4x100 mts	Sub 23	Femenino	Final
124	11:45 AM	Relevos 4x100 mts	Sub 23	Masculino	Final

Sábado, Enero 23 - Jornada de la TARDE

#	Hora	Nombre de la Prueba	Categoría	Rama	Fase
125	2:00 PM	400 mts Planos	Sub 23	Femenino	Final
126	2:00 PM	Salto Largo 3 m.	Juvenil B	Masculino	Final
127	2:00 PM	Octatlón - Lanz. Jabalina	Juvenil B	Masculino	Puntuación
128	2:00 PM	Heptatlón - Impulsión Bala (3)	Juvenil A	Femenino	Puntuación
129	2:00 PM	Decatlón - Salto Alto (4)	Juvenil A	Masculino	Puntuación
130	2:15 PM	400 mts Planos	Sub 23	Masculino	Final
131	2:30 PM	Heptatlón - 800 mts	Juvenil B	Femenino	Puntuación
132	2:45 PM	Heptatlón - 200 mts (4)	Juvenil A	Femenino	Puntuación
133	3:00 PM	Decatlón - 400 mts (5)	Juvenil A	Masculino	Puntuación
134	3:00 PM	Impulsión Bala 6 k.	Juvenil A	Masculino	Final
135	3:15 PM	Octatlón - 1.000 mts	Juvenil B	Masculino	Puntuación
136	3:30 PM	5.000 mts Planos	Juvenil A	Masculino	Final
137	3:30 PM	Salto Largo 3 m.	Juvenil A	Masculino	Final
138	4:00 PM	5.000 mts Planos	Sub 23	Femenino	Final
139	4:30 PM	5.000 mts Planos	Sub 23	Masculino	Final

XXX Juegos Deportivos Nacionales Alajuela 2010

Polideportivo Monserrat - Alajuela

20 - 24 de Enero, 2010

PROGRAMA DE COMPETENCIAS

Domingo, Enero 24 - Jornada de la MAÑANA

#	Hora	Nombre de la Prueba	Categoría	Rama	Fase
140	8:00 AM	Decatlón - 110 mts Vallas (6)	Juvenil A	Masculino	Puntuación
141	8:00 AM	Salto con Pértiga 1.60 m.	Juvenil B	Femenino	Final
142	8:00 AM	Lanzamiento Jabalina 600 g.	Juvenil B	Femenino	Final
143	8:00 AM	Impulsión Bala 4 k.	Juvenil A	Femenino	Final
144	8:00 AM	Heptatlón - Salto Largo (5)	Juvenil A	Femenino	Puntuación
145	8:00 AM	Salto Alto 1.30 m.	Sub 23	Femenino	Final
146	8:15 AM	10.000 mts Marcha	Juvenil A	Femenino	Final
147	8:15 AM	10.000 mts Marcha	Juvenil A	Masculino	Final
148	8:15 AM	10 Kms Marcha	Sub 23	Masculino	Final
149	9:00 AM	Decatlón - Lanz. Disco (7)	Juvenil A	Masculino	Puntuación
150	9:30 AM	100 mts Planos	Sub 23	Femenino	Final
151	9:30 AM	Salto Largo 3 m.	Juvenil B	Femenino	Final
152	9:30 AM	Salto con Pértiga 2.00 m.	Juvenil B	Masculino	Final
153	9:30 AM	Impulsión Bala 4 k.	Sub 23	Femenino	Final
154	9:30 AM	Salto Alto 1.60 m.	Sub 23	Masculino	Final
155	9:45 AM	100 mts Planos	Sub 23	Masculino	Final
156	10:00 AM	1.200 mts Planos	Juvenil C	Femenino	Final
157	10:00 AM	Lanzamiento Jabalina 700 g.	Juvenil B	Masculino	Final
158	10:15 AM	1.200 mts Planos	Juvenil C	Masculino	Final
159	10:30 AM	1.500 mts Planos	Juvenil B	Femenino	Final
160	10:45 AM	1.500 mts Planos	Juvenil B	Masculino	Final
161	10:45 AM	Salto Largo 3 m.	Juvenil A	Femenino	Final
162	10:45 AM	Decatlón - Salto con Pértiga (8)	Juvenil A	Masculino	Puntuación
163	11:00 AM	1.500 mts Planos	Juvenil A	Femenino	Final
164	11:15 AM	1.500 mts Planos	Juvenil A	Masculino	Final
165	11:15 AM	Heptatlón - Lanz. Jabalina (6)	Juvenil A	Femenino	Puntuación
166	11:30 AM	1.500 mts Planos	Sub 23	Femenino	Final
167	11:45 AM	1.500 mts Planos	Sub 23	Masculino	Final

Domingo, Enero 24 - Jornada de la TARDE

#	Hora	Nombre de la Prueba	Categoría	Rama	Fase
168	1:00 PM	Relevos Medley	Juvenil C	Femenino	Final
169	1:20 PM	Relevos Medley	Juvenil C	Masculino	Final
170	1:40 PM	Relevos Medley	Juvenil B	Femenino	Final
171	2:00 PM	Relevos Medley	Juvenil B	Masculino	Final
172	2:00 PM	Lanzamiento Martillo 4 k.	Juvenil C	Masculino	Final
173	2:00 PM	Decatlón - Lanz. Jabalina (9)	Juvenil A	Masculino	Puntuación
174	2:00 PM	Salto Largo 3 m.	Sub 23	Masculino	Final
175	2:15 PM	Heptatlón - 800 mts (7)	Juvenil A	Femenino	Puntuación
176	2:35 PM	Relevos 4x400 mts	Juvenil A	Femenino	Final
177	2:50 PM	Relevos 4x400 mts	Juvenil A	Masculino	Final
178	3:00 PM	Lanzamiento Disco 2 k.	Sub 23	Masculino	Final
179	3:05 PM	Relevos 4x400 mts	Sub 23	Femenino	Final
180	3:20 PM	Relevos 4x400 mts	Sub 23	Masculino	Final
181	3:35 PM	Decatlón - 1500 mts (10)	Juvenil A	Masculino	Puntuación