



INSTITUTO COSTARRICENSE DEL DEPORTE Y LA RECREACION
FEDERACION HALTEROFILICA COSTARRICENSE
COMISION TECNICA DE HALTEROFILIA



Weightlifting

HORARIO COMPETENCIAS
XXX Juegos Deportivos Nacionales Alajuela 2010

20 de Enero	División	Grupo(s)	Categoría(s)	Pesaje	Inicio de Competencia	<u>Premiación</u>
Evento 1	Masculino	A	50	09:00	09:45	11:55
ALMUERZO						
ACTO INAUGURAL: 1:45 p.m. a 2:30 p.m.						
Evento 2	Femenino	A y B	44 y 48	01:00	02:45	04:15
CAFÉ						
Evento 3	Masculino	A y B	56	05:00	06:45	08:20
ALMUERZO						
21 de Enero	División	Grupo(s)	Categoría(s)	Pesaje	Inicio de Competencia	<u>Premiación</u>
Evento 4	Masculino	A	62	08:00	09:45	10:55
CAFÉ						
Evento 5	Femenino	A y B	53	01:00	02:45	03:55
CAFÉ						
Evento 6	Masculino	B	62	05:00	06:45	08:10



INSTITUTO COSTARRICENSE DEL DEPORTE Y LA RECREACION
FEDERACION HALTEROFILICA COSTARRICENSE
COMISION TECNICA DE HALTEROFILIA



Weightlifting

HORARIO COMPETENCIAS
XXX Juegos Deportivos Nacionales Alajuela 2010

22 de Enero	División	Grupo(s)	Categoría(s)	Pesaje	Inicio de Competencia	<u>Premiación</u>
Evento 7	Masculino	A	69	08:00	09:45	11:05
ALMUERZO						
Evento 8	Femenino	A y B	58	01:00	02:45	04:55
CAFÉ						
Evento 9	Masculino	B	69	05:00	06:45	07:55
23 de Enero	División	Grupo(s)	Categoría(s)	Pesaje	Inicio de Competencia	<u>Premiación</u>
Evento 10	Masculino	A y B	77	08:00	09:45	11:25
ALMUERZO						
Evento 11	Femenino	A y B	63	01:00	02:45	04:20
CAFE						
Evento 12	Masculino	A y B	85	05:00	06:45	08:20



INSTITUTO COSTARRICENSE DEL DEPORTE Y LA RECREACION
FEDERACION HALTEROFILICA COSTARRICENSE
COMISION TECNICA DE HALTEROFILIA



Weightlifting

HORARIO COMPETENCIAS
XXX Juegos Deportivos Nacionales Del Caribe 2009

24 de Enero	División	Grupo(s)	Categoría(s)	Pesaje	Inicio de Competencia	<u>Premiación</u>
Evento 13	Masculino	A y B	94	08:00	09:45	11:25
ALMUERZO						
Evento 14	Femenino	A y B	69, 69+, 75 y 75+	12:00	01:45	03:25
CAFE						
Evento 15	Masculino	A y B	94+, 105, 105+	02:00	04:45	06:20
ACTO CLAUSURA: 6:30 p.m. a 7:15 p.m						