



ΕΝΩΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΣΕΓΑΣ ΠΕΙΡΑΙΑ & ΝΟΤΙΟΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΕΑΚΝ ΑΓΙΟΥ ΚΟΣΜΑ, ΕΛΛΗΝΙΚΟ-ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ

T:2104834232, F: 2104834232

E: segaspeiraia@gmail.com

ΑΡ.Π ΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ:

Πειραιάς 02/01/2023

*Προς: Σ.Ε.Γ.Α.Σ. - Ε.Α.Σ Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
(Για ενημέρωση σωματείων τους)*

Π Ρ Ο Κ Η Ρ Υ Ξ Η

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΗΜΕΡΙΔΑΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ / Κ20 (ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ) /

Κ18 (ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ)

Κ16 (ΑΓΟΡΙΩΝ - ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ)

Σάββατο, 21 Ιανουαρίου 2023

Σάββατο, 28 Ιανουαρίου 2023

Η Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ & ΝΟΤΙΟΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ προκηρύσσει Προπονητικές Ημερίδες Κλειστού Στίβου Ανδρών - Γυναικών / Κ20 (Εφήβων-Νεανίδων) / Κ18 (Παίδων - Κορασίδων) / Κ16 (Αγοριών - Κοριτσιών), σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ - ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:

Οι Προπονητικές Ημερίδες θα διεξαχθούν: το Σάββατο 21 Ιανουαρίου 2023 και το Σάββατο 28 Ιανουαρίου 2023 στο Κλειστό Προπονητήριο του ΣΕΓΑΣ στις εγκαταστάσεις του ΕΑΚΝ Αγ. Κοσμά.

2. ΗΛΙΚΙΕΣ:

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν ΜΟΝΟ αθλητές-τριες :

- ❖ **ΑΝΔΡΕΣ-ΓΥΝΑΙΚΕΣ:** που έχουν γεννηθεί το 2003 & μεγαλύτεροι-ες.
- ❖ **Κ20 (ΑΝΔΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ):** που έχουν γεννηθεί το 2004 και 2005.
- ❖ **Κ18 (ΑΝΔΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ):** που έχουν γεννηθεί το 2006 και 2007.
- ❖ **Κ16 (ΑΓΟΡΙΑ - ΚΟΡΙΤΣΙΑ):** που έχουν γεννηθεί το 2008 και 2009.

3. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ :

Κατηγορία	Αγωνίσματα
Ανδρών:	60μ., 150μ., 60μ. Εμπ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα Τριπλούν, Άλμα σε Ύψος, Άλμα επί Κοντώ, Σφαιροβολία
Γυναικών:	60μ., 150μ., 60μ. Εμπ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα Τριπλούν, Άλμα σε Ύψος, Άλμα επί Κοντώ, Σφαιροβολία
K20 (Ανδρών):	60μ. Εμπ., Σφαιροβολία
K18 (Ανδρών):	60μ. Εμπ., Σφαιροβολία
K18 (Γυναικών):	60μ. Εμπ., Σφαιροβολία
K16 (Αγοριών)	60μ., 1.200μ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα Επί Κοντώ, Σφαιροβολία
K16 (Κοριτσιών)	60μ., 1.200μ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα Επί Κοντώ, Σφαιροβολία

4. ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΥΨΟΣ:

Αγώνισμα/ Κατηγορία	Διαδοχικά ύψη
Άλμα σε Ύψος Ανδρών	1,65-1,70-1,75-1,80-1,84-1,88-1,91-1,94-1,97-2,00-2,03-2,06-2,09-2,12-2,15μ & στη συνέχεια ανά 2 εκ.
Άλμα σε Ύψος Γυναικών	1,40-1,45-1,50-1,55-1,60-1,65-1,69-1,73-1,76-1,79- 1,81 & στη συνέχεια ανά 2 εκ.

5. ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ:

Άλμα επί κοντώ Ανδρών	3,50-3,70-3,90-4,10-4,25-4,40-4,55-4,70-4,85-5,00 -5,10 – 5,20 – 5,30 & στη συνέχεια ανά 5εκ.
Άλμα επί κοντώ Γυναικών	2,50-2,70-2,85-3,00-3,15-3,30-3,45-3,55-3,65-3,75-3,85-3,95-4,00-4,05 & στη συνέχεια ανά 5 εκ.

6. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ :

6.1 Στους Αγώνες δικαίωμα συμμετοχής έχουν **ΜΟΝΟ** αθλητές-αθλήτριες που ανήκουν οπωσδήποτε στη δύναμη των Σωματείων – Μελών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. (όπως ορίζεται στην τελευταία Υπουργική απόφαση) και να τους έχει εκδοθεί Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας.

6.2 Κάθε αθλητής/τρια μπορεί να δηλωθεί και να αγωνισθεί ΜΟΝΟ σε ΕΝΑ (1) αγώνισμα και με βάση την κωδικοποίηση των Τεχνικών Διατάξεων του ΣΕΓΑΣ. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις και κατόπιν εισήγησης των αρμόδιων Τεχνικών Εθνικών Ομάδων και Συντονιστών αγωνισμάτων του ΣΕΓΑΣ, αθλητές/τριες που ανήκουν στις κατηγορίες του Σχεδιασμού και τις προεθνικές ομάδες μπορούν να λάβουν μέρος και σε δεύτερο αγώνισμα.

6.3 Οι αθλητές - τριες της κατηγορίας των K16 μπορούν να αγωνιστούν **ΜΟΝΟ** σε ΕΝΑ (1) αγώνισμα. Το αγώνισμα του Άλματος Επί Κοντώ της κατηγορίας K16 Κοριτσιών θα διεξαχθεί το Σάββατο 21 Ιανουαρίου 2023 και του Άλματος Επί Κοντώ Αγοριών το Σάββατο 28 Ιανουαρίου 2023.

7. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Οι δηλώσεις συμμετοχής (συνημμένη φόρμα) πρέπει να σταλούν με email μέχρι την **Δευτέρα 16 Ιανουαρίου 2023 και ώρα 14:00 και Δευτέρα 23 Ιανουαρίου 2023 αντίστοιχα για κάθε ημερίδα** στην Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Πειραιά και Νοτιοδυτικής Αττικής, στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις segaspeiraia@gmail.com και smatakis@gmail.com, προκειμένου να οριστικοποιηθεί και κοινοποιηθεί το ωρολόγιο πρόγραμμα της Ημερίδας. **Μετά την παρέλευση της προθεσμίας αυτής δε θα γίνεται δεκτή καμία δήλωση συμμετοχής.**

Σημείωση: Σε περίπτωση προβλήματος θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τους Τεχνικούς Συμβούλους της Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. κ.κ. Στέφανο Ματάκη και Βασιλική Σκαράκη, στα τηλέφωνα 6946953858 & 6938936803 αντίστοιχα.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Κάθε σωματείο μπορεί να δηλώσει απεριόριστο αριθμό αθλητών - τριών ανά αγώνισμα, ΜΕ ΒΑΣΗ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΘΕΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ στην ημερίδα.

Η τελική λίστα συμμετοχής ανά αγώνισμα θα καταρτιστεί με βάση τον παρακάτω πίνακα:

Αγώνισμα	Αθλητές
60μ. Α	60
60μ. Γ	60
60μ. Εμπόδια Α - Κ20 - Κ18	24
60μ. Εμπόδια Γ & Κ18	24 / 24
150μ. Α	42
150μ. Γ	42
Μήκος Α	20
Μήκος Γ	20
Τριπλούν Α	12
Τριπλούν Γ	16
Ύψος Α	12
Ύψος Γ	12
Κοντώ Α	16
Κοντώ Γ	16
Σφαίρα Α - Κ20 & Κ18	16 / 16
Σφαίρα Γ & Κ18	16 / 16

Για την τελική λίστα συμμετοχής ανά αγώνισμα θα ληφθούν υπόψη:

1. Οι καλύτερες επιδόσεις του 2022 (ανοικτού ή κλειστού), και
2. Ανώτερος αριθμός συμμετοχής ανά αγώνισμα και ανά σύλλογο το 10% των συμμετοχών που αναφέρονται στον ανωτέρω πίνακα.

Σε περίπτωση που ο μέγιστος αριθμός συμμετοχών που αναφέρεται στον ανωτέρω πίνακα δεν συμπληρωθεί από το 10% της δήλωσης, θα συμπεριλαμβάνεται στη λίστα ο/η αμέσως επόμενος/η αθλητής/τρια με την καλύτερη επίδοση.

3. Στα αγωνίσματα της κατηγορίας των K16, δεν υπάρχει περιορισμός συμμετοχών ανά αγώνισμα.
4. Οι αθλητές - τριες της κατηγορίας K16 που θα λάβουν μέρος στο πρωινό πρόγραμμα δεν έχουν δικαίωμα συμμετοχής και στο απογευματινό πρόγραμμα.
5. Το αγώνισμα των 1.200μ. K16 Αγοριών και Κοριτσιών θα διεξαχθούν στο εξωτερικό στάδιο του ΕΑΚΝ Αγίου Κοσμά σε προπονητικό επίπεδο και με την επίβλεψη και διοργάνωση από τους Τεχνικούς Υπεύθυνους, σε συνεργασία με τους προπονητές των αθλητών-τριών.

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΟΙ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΑΠΟΣΤΕΛΛΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΕΠΙΣΗΜΟ MAIL ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ή ΤΗΣ Ε.Α.Σ. ΠΟΥ ΑΝΗΚΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΠΟΣΤΕΛΛΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ MAIL ΔΕΝ ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ.

Η υποβολή της δήλωσης θα γίνεται αποκλειστικά ηλεκτρονικά στη συνημμένη φόρμα εγγραφής (Excel).

Ταυτόχρονα με την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής το σωματείο δηλώνει ΑΝΕΠΙΦΥΛΑΚΤΑ ότι αποδέχεται τους όρους της προκήρυξης των αγώνων και την εφαρμογή των Κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

ΔΗΛΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Στη δήλωση συμμετοχής θα πρέπει ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ να δηλώνεται και ο προπονητής του αθλητή-τριας.

8. ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ:

Οι αθλητές-αθλήτριες θα προσέρχονται αυτοπροσώπως στην ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΕΩΣ, 75' πριν από την ώρα διεξαγωγής κάθε αγώνισματος, προκειμένου να οριστικοποιήσουν τη συμμετοχή τους, προσκομίζοντας ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ το Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας και την κάρτα υγείας του αθλητή θεωρημένη σύμφωνα με το νόμο 4479/2017.

β) Οι αθλητές - τριες που είναι από μετεγγραφή της τελευταίας περιόδου και δεν έχουν εκδοθεί τα δελτία τους από το Σ.Ε.Γ.Α.Σ., θα πρέπει να έχουν μαζί τους αστυνομική ταυτότητα ή άλλο αποδεικτικό στοιχείο ταυτοπροσωπίας και ηλικίας και απαραίτητα θεωρημένη την κάρτα υγείας αθλητή.

ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ.

8. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Με τη φροντίδα και την ευθύνη των Συλλόγων οι αθλητές -τριες πρέπει να έχουν εξετασθεί Ιατρικώς πριν από τους αγώνες ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΤΕΧΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ - ΤΡΙΑΣ, όπως προβλέπει ο Νόμος.

ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ.

ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΤΡΙΩΝ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΙΘΑΝΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΕ ΕΛΛΕΙΨΗ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ, ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΟΥ ΔΗΛΩΝΟΥΝ ΑΥΤΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΜΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ ΑΡΧΗ.

9. ΓΕΝΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ:

9.1 Βάρος οργάνου στο αγώνισμα της Σφαιροβολίας

Κατηγορία	Βάρος οργάνου
K18 Άνδρες:	5Kg
K18 Γυναίκες:	3Kg
K20 Άνδρες:	6Kg
Άνδρες:	7,260Kg
Γυναίκες & K20:	4Kg

Ατομικά όργανα Ρίψεων μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο με την προϋπόθεση ότι θα προσκομιστούν στην Αίθουσα Κλήσεως μία (1) ώρα πριν από την ώρα διεξαγωγής του αγωνίσματος για έλεγχο και στη συνέχεια να παραδοθούν στον Έφορο του Αγωνίσματος.

9.2 Αριθμός - Ύψη και Αποστάσεις εμποδίων

Κατηγορία	Αριθμός - Ύψη - Αποστάσεις
60μ. Εμπ. K18 ΑΝΔΡΩΝ:	5 εμπ. Ύψος 0,91μ. , 1ο εμπ. από αφετηρία 13,72μ. ενδιάμεση απόσταση 9,14 μ. τελευταίο από τερματισμό 9,72μ.
60μ. Εμπ. K18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ:	5 εμπ. Ύψος 0,76 μ. , 1ο εμπ. από αφετηρία 13,00 μ. ενδιάμεση απόσταση 8,50 μ. τελευταίο από τερματισμό 13,00μ.
60μ. Εμπ. K20 ΑΝΔΡΩΝ:	5 εμπ. Ύψος 1,00 , 1ο εμπ. από αφετηρία 13,72μ. ενδιάμεση απόσταση 9,14 μ. τελευταίο από τερματισμό 9,72μ.
60μ. Εμπ. ΑΝΔΡΩΝ:	5 εμπ. Ύψος 1,067 , 1ο εμπ. από αφετηρία 13,72μ. ενδιάμεση απόσταση 9,14 μ. τελευταίο από τερματισμό 9,72μ.
60μ. Εμπ. ΓΥΝΑΙΚΩΝ & K20:	5 εμπ. Ύψος 0,84, 1ο εμπ. από αφετηρία 13,00 μ. ενδιάμεση απόσταση 8,50 μ. τελευταίο από τερματισμό 13,00μ.

9.3 Κανονισμοί διεξαγωγής Ημερίδας

Οι Αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους κανονισμούς στίβου της WA και του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

ΣΤΑ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΡΙΨΕΙΣ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ 3 ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΕΝΩ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΟΙ ΟΚΤΩ (8) ΠΡΩΤΟΙ - ΕΣ ΚΑΘΕ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ 3 ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ.

Αποστάσεις Βαλβίδας Τριπλούν:

- Ανδρών - K20 - K18: 13μ. - 11μ.
- Γυναικών - K20 - K18: 11μ. - 9μ.

Σημείωση: Οι αθλητές - τριες που θα διεκδικήσουν την πρόκριση για τους Βαλκανικούς Αγώνες K20 Ανδρών - Γυναικών Κλειστού Στίβου ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΝΑ ΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ ΑΠΟ ΒΑΛΒΙΔΑ 13Μ. (ΑΝΔΡΕΣ) ΚΑΙ 11Μ. (ΓΥΝΑΙΚΕΣ).

9.4 Επίλυση τεχνικών θεμάτων

Ότι δεν προβλέπεται από την Προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τους Τεχνικούς Υπεύθυνους της Ημερίδας σε συνεργασία με τον Αλυτάρχη, σύμφωνα με τους κανονισμούς.

10.5 Συμμετοχή με την Εθνική Ομάδα σε Διεθνείς Διοργανώσεις.

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΟΙ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΣΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΙΔΕΣ ΘΑ ΣΥΝΥΠΟΛΟΓΙΣΤΟΥΝ ΜΕ ΤΙΣ ΥΠΟΛΟΙΠΕΣ ΗΜΕΡΙΔΕΣ (ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, ΠΑΤΡΑ) ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Κ20 ΣΤΟ ΒΑΛΚΑΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ Κ20 ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

10. ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ:

Τεχνικοί Υπεύθυνοι της Ημερίδας ορίζονται οι Τεχνικοί Σύμβουλοι κ.κ. Χρυσάνθος Καρούζος, Βασιλική Σκαράκη και Στέφανος Ματάκης,, ο Συντονιστής Αγώνων ΣΕΓΑΣ κ. Δημήτρης Χαλβατζάρας καθώς και ο Τεχνικός Υπεύθυνος της εγκατάστασης κ. Γεώργιος Οικονομίδης και με καθήκοντα και αρμοδιότητες που αναφέρονται στο άρθρο 112 των Κανονισμών Στίβου Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ


Θ. ΒΟΣΣΟΣ



Η ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ


ΧΡ. ΜΑΡΙΝΑΚΗ-ΜΑΤΑΚΗ

Συνημμένα:

- ✓ Ωρολόγιο Πρόγραμμα
- ✓ Έντυπα Συμμετοχής

Κοινοποίηση:

Γραφείο Τύπου Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
Υγειονομική Υπηρεσία Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
Επιτροπή Ανάπτυξης

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ
ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

Α - Γ / Κ20 / Κ18 ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ / Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ - ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
ΚΛΕΙΣΤΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ ΣΕΓΑΣ / ΕΑΚΝ ΑΓ. ΚΟΣΜΑ
Σάββατο, 21 & 28 Ιανουαρίου 2023

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

<u>ΩΡΑ</u>	<u>ΔΡΟΜΟΙ</u>	<u>ΡΙΨΕΙΣ</u>	<u>ΑΛΜΑΤΑ</u>
9.00	60M. Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	ΣΦΑΙΡΑ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	ΜΗΚΟΣ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Κ16 (ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΣΤΙΣ 21/1, ΑΓΟΡΙΩΝ ΣΤΙΣ 28/1)
9.45	60M. Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ		
10.00	1.200M. Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	ΣΦΑΙΡΑ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	
10.20	1.200M. Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ		
10.30			ΜΗΚΟΣ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ
<u>ΩΡΑ</u>	<u>ΔΡΟΜΟΙ</u>	<u>ΡΙΨΕΙΣ</u>	<u>ΑΛΜΑΤΑ</u>
15.30	60M. ΕΜΠ. Κ18 ΑΝΔ	ΣΦΑΙΡΑ Κ18 ΓΥΝ	ΤΡΙΠΛΟΥΝ Α
15.45	60M. ΕΜΠ. Κ20 ΑΝΔ		
15.55	60M. ΕΜΠ. Α		
16.00			ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Γ ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ Α
16.10	60M. ΕΜΠ. Κ18 ΓΥΝ		
16.25	60M. ΕΜΠ. ΓΥΝ & Κ20		
16.30		ΣΦΑΙΡΑ Κ18 ΑΝΔ	ΤΡΙΠΛΟΥΝ Γ
16.40	60M. Α		
17.25	60M. Γ		
17.30		ΣΦΑΙΡΑ Γ	ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ Γ
17.45			ΜΗΚΟΣ Α
17.50			
18.20	150M. Α		ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Α
18.30		ΣΦΑΙΡΑ Α - Κ20	
18.50	150M. Γ		
19.00			ΜΗΚΟΣ Γ