 **ΕΝΩΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΣΕΓΑΣ ΠΕΙΡΑΙΑ & ΝΟΤΙΟΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**

 **ΣΤΑΔΙΟ ΕΙΡΗΝΗΣ & ΦΙΛΙΑΣ, 18547 ΝΕΟ ΦΑΛΗΡΟ**

 **Τ:2104834232, F: 2104834232**

|  |
| --- |
| **ΑΡ.Π ΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ: .........14........** |

 **E: segaspeiraia@gmail.com**

 Πειραιάς 16/01/2018

# *Προς: Σ.Ε.Γ.Α.Σ. - E.A.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 / ΕΦΗΒΩΝ – ΝΕΑΝΙΔΩΝ /****ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ /****ΠΠ – ΠΚ Α’ / ΠΠ – ΠΚ Β’ & ΜΙΝΙ****Σάββατο, 03 Φεβρουαρίου 2018** |

Η **Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ & ΝΟΤΙΟΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ** προκηρύσσει Προπονητική Ημερίδα Κλειστού Στίβου Ανδρών – Γυναικών / Εφήβων / Παίδων – Κορασίδων / ΠΠ-ΠΚ Α’ / ΠΠ-ΠΚ Β’ και ΜΙΝΙ ΑΓΟΡΙΩΝ & ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ, σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

**1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ – ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:**

Η Προπονητική Ημερίδα θα διεξαχθεί το **Σάββατο 03 Φεβρουαρίου 2018** 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 1998 & μεγαλύτεροι-ες.
* **ΕΦΗΒΟΙ-ΝΕΑΝΙΔΕΣ:** που έχουν γεννηθεί το 1999 και 2000.
* **ΠΑΙΔΕΣ-ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ:** που έχουν γεννηθεί το 2001 και 2002.
* **ΠΠ-ΠΚ Α΄:** που έχουν γεννηθεί το 2003 και 2004.
* **ΠΠ-ΠΚ Β’:** που έχουν γεννηθεί το 2005 και 2006.
* **ΜΙΝΙ ΑΓΟΡΙΩΝ & ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ:** που έχουν γεννηθεί το 2007, 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 |
| **Εφήβων:** | 60μ., 150μ.,60μ. Εμπ., Σφαιροβολία |
| **Νεανίδων:** | 60μ., 150μ.,60μ. Εμπ., Σφαιροβολία |
| **Παίδων:** | 60μ., 150μ.,60μ. Εμπ., Σφαιροβολία |
| **Κορασίδων:**  | 60μ., 150μ.,60μ. Εμπ., Σφαιροβολία |
| **ΠΠ Α΄:**  | 60μ., 150μ., 60μ. Εμπ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα σε Ύψος, Άλμα επί Κοντώ, Σφαιροβολία |
| **ΠΚ Α΄:** | 60μ., 150μ., 60μ. Εμπ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα σε Ύψος, Άλμα επί Κοντώ, Σφαιροβολία |
| **ΠΠ Β΄:** | 60μ., 60μ. Εμπ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα σε Ύψος, Σφαιροβολία |
| **ΠΚ Β΄:** | 60μ., 60μ. Εμπ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα σε Ύψος, Σφαιροβολία |
| **ΜΙΝΙ Αγοριών:** | 50μ., Άλμα σε Μήκος |
| **ΜΙΝΙ Κοριτσιών:** | 50μ., Άλμα σε Μήκος |

**4. ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨH ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΥΨΟΣ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Αγώνισμα / Κατηγορία** | **Διαδοχικά ύψη** |
| **ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ ΠΠ Β’:** | Από 1,30μ. – 1,45μ. ανά 5εκ. και μετά ανά 3εκ. |
| **ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ ΠΚ Β’:** | Από 1,15μ. – 1,35μ. ανά 5εκ. και μετά ανά 3εκ. |
| **ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ ΠΠ Α’:** | Από 1,40μ. – 1,60μ. ανά 5εκ. και μετά ανά 3εκ. μέχρι 1,81μ. και μετά ανά 2εκ. |
| **ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ ΠΚ Α’:** | Από 1,20μ. – 1,40μ. ανά 5εκ. και μετά ανά 3εκ. μέχρι 1,70μ. και μετά ανά 2εκ. |
| **Άλμα σε Ύψος Παίδων-Εφήβων-Ανδρών** | Από 1,70μ. έως 1,90μ. ανά 10εκ., έως 2.10μ. ανά 5εκ & στη συνέχεια ανά 3εκ. |
| **Άλμα σε Ύψος Κορασίδων- Νεανίδων-Γυναικών** | Από 1,45μ. έως 1,70μ. ανά 5εκ. & στη συνέχεια ανά 3εκ. |

**5. ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨH ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΠΠ Α’ :** | 2,80μ. – 3,00μ. – 3,20μ. – 3.30μ. - 3.40μ. - 3.50μ. – 3,60μ. – 3,70μ. – 3,80 – 3,90μ. - 4.00μ. & ανά 5 εκ. |
| **ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΠΚ Α’:** | 2,00μ. – 2,20μ. – 2,40μ. – 2,60μ. - 2.70μ. – 2,80μ. – 2,90μ. – 3,00μ. – 3,10μ. – 3,20μ.- 3,30μ. – 3,40μ. & ανά 5 εκ. |
| **Άλμα επί κοντώ Παίδων-Εφήβων-Ανδρών** | Από 3,20μ. έως 3,80μ. ανά 20εκ., από 3,80μ. έως 4,50μ. ανά 10εκ. & στη συνέχεια ανά 5εκ. |
| **Άλμα επί κοντώ Κορασίδων- Νεανίδων-Γυναικών** | Από 3,00μ. έως 3,60μ. ανά 20εκ., από 3,60μ. έως 4,00μ. ανά 10εκ. & στη συνέχεια ανά 5εκ. |

**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** **Οι αθλητές –τριες της κατηγορίας των ΜΙΝΙ, ΠΠΒ΄- ΠΚΒ΄ & ΠΠ-ΠΚ Α΄ μπορούν να αγωνιστούν ΜΟΝΟ σε ΕΝΑ (1) αγώνισμα, στις υπόλοιπες κατηγόριες ΜΟΝΟ σε ΔΥΟ (2) αγωνίσματα**.

**7. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

*Οι δηλώσεις συμμετοχής (συνημμένη φόρμα) πρέπει να σταλούν με email μέχρι τη* ***Τετάρτη 31 Ιανουαρίου 2018 και ώρα 14:00*** *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 τον Τεχνικό Σύμβουλο της Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. κ. Στέφανο Ματάκη, στο τηλέφωνο 6946953858.*

**8. ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ:**

Οι αθλητές-αθλήτριες θα προσέρχονται αυτοπροσώπως στην ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΕΩΣ, **60΄** πριν από την ώρα διεξαγωγής κάθε αγωνίσματος, προκειμένου να δηλώσουν τη συμμετοχή τους, προσκομίζοντας **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΟ ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ**.

**ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ.**

**Προσοχή:** Οι αθλητές - τριες που είναι υπό ΜΕΤΑΓΡΑΦΗ της τελευταίας περιόδου (2017) 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.

**9. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

Με τη φροντίδα και την ευθύνη των Συλλόγων οι αθλητές –τριες πρέπει να έχουν εξετασθεί Ιατρικώς πριν από τους αγώνες, όπως προβλέπει ο Νόμος 2725/99.

**ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ.**

Οι υπεύθυνοι της αίθουσας κλήσης θα καταχωρούν στα πινάκια **ΜΟΝΟ** τους αθλητές των οποίων το δελτίο θα είναι θεωρημένο σύμφωνα με το νόμο.

Το Δελτίο Υγείας ισχύει για ένα (1) έτος από τη θεώρησή του.

**10. ΓΕΝΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ:**

**10.1 Βάρος οργάνου στο αγώνισμα της Σφαιροβολίας**

|  |  |
| --- | --- |
| **Κατηγορία** | **Βάρος οργάνου** |
| **ΠΠ Α’:** | **4Kg** |
| **ΠΚ A’:** | **3Kg** |
| **Παίδες:** | **5Kg** |
| **Κορασίδες:** | **3Kg** |
| **Έφηβοι:** | **6Kg** |
| **Άνδρες:** | **7,260Kg** |
| **Γυναίκες:** | **4Kg** |
| **Νεάνιδες:** | **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.

**10.2 Αριθμός – Ύψη και Αποστάσεις εμποδίων**

|  |  |
| --- | --- |
| **Κατηγορία** | **Αριθμός – Ύψη - Αποστάσεις** |
| **60μ. Εμπ. ΠΠ Β΄:** | 6 εμπ., Ύψος εμπ. 0,76, 1ο εμπ. από αφετηρία 12,00 μ. ενδιάμεση απόσταση 7,50 μ. τελευταίο από τερματισμό 10,50μ. |
| **60μ. Εμπ. ΠΚ Β΄:** | 6 εμπ., Ύψος εμπ. 0,76, 1ο εμπ. από αφετηρία 12,00 μ. ενδιάμεση απόσταση 7,00 μ. τελευταίο από τερματισμό 13,00μ. |
| **60μ. Εμπ. ΠΠ Α΄:** | 5 εμπ., Ύψος εμπ. 0,84, 1ο εμπ. από αφετηρία 13,00 μ. ενδιάμεση απόσταση 8,50 μ. τελευταίο από τερματισμό 13,00μ. |
| **60μ. Εμπ. ΠΚ Α΄:** | 5 εμπ., Ύψος εμπ. 0,76, 1ο εμπ. από αφετηρία 13,00 μ. ενδιάμεση απόσταση 8 μ. τελευταίο από τερματισμό 15,00μ. |
| **60μ. Εμπ. ΠΑΙΔΩΝ:** | 5 εμπ. Ύψος 0,91μ. , 1ο εμπ. από αφετηρία 13,72μ. ενδιάμεση απόσταση 9,14 μ. τελευταίο από τερματισμό 9,72μ. |
| **60μ. Εμπ. ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ:** | 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. ΕΦΗΒΩΝ:** | 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:** | 5 εμπ. Ύψος 0,84, 1ο εμπ. από αφετηρία 13,00 μ. ενδιάμεση απόσταση 8,50 μ. τελευταίο από τερματισμό 13,00μ. |
| **60μ. Εμπ. ΝΕΑΝΙΔΩΝ:** | 5 εμπ. Ύψος 0,84, 1ο εμπ. από αφετηρία 13,00 μ. ενδιάμεση απόσταση 8,50 μ. τελευταίο από τερματισμό 13,00μ. |

**10.3 Κανονισμοί διεξαγωγής Ημερίδας**

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

***ΠΡΟΣΟΧΗ: ΣΤΑ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΡΙΨΕΙΣ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΤΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΠΠ-ΠΚ Β’ ΚΑΙ ΜΙΝΙ ΘΑ ΈΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ 3 ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΕΝΩ ΟΙ ΥΠΟΛΟΙΠΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ 4 ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ.***

**10.4 Επίλυση τεχνικών θεμάτων**

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

**10.5 Επίτευξη Ορίων Πρόκρισης και Συμμετοχή με την Εθνική Ομάδα σε Διεθνείς Διοργανώσεις.**

**ΠΡΟΣΟΧΗ: ΟΙ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΣΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΙΔΕΣ ΔΕΝ ΘΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΑΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΟΡΙΩΝ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΣΕ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ.**

**11. ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ:**

Τεχνικοί Υπεύθυνοι της Ημερίδας ορίζονται οι Τεχνικοί Σύμβουλοι κ.κ. Χρύσανθος Καρούζος και Στέφανος Ματάκης,, καθώς και ο Τεχνικός Υπεύθυνος της εγκατάστασης και μέλος της Επιτροπής Ανάπτυξης κ. Δημήτρης Χαλβατζάρας και με καθήκοντα και αρμοδιότητες που αναφέρονται στο άρθρο 112 των Κανονισμών Στίβου Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

 **Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ Η ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

 **Γ. ΚΑΡΔΑΡΑΣ ΧΡ. ΜΑΡΙΝΑΚΗ**

**Συνημμένα: Κοινοποίηση:**

* Ωρολόγιο Πρόγραμμα Γραφείο Τύπου Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
* Έντυπα Συμμετοχής Υγειονομική Υπηρεσία Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

 Επιτροπή Ανάπτυξης

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ**

**ΑΝΔΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ/ ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ**

**ΚΛΕΙΣΤΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ ΣΕΓΑΣ / ΕΑΚΝ ΑΓ. ΚΟΣΜΑ**

**Σάββατο, 03 Φεβρουαρίου 2018**

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

**ΠΡΩΪ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΩΡΑ** | **ΔΡΟΜΟΙ** | **ΑΛΜΑΤΑ** | **ΡΙΨΕΙΣ** |
| **09:00** | 50μ. ΜΙΝΙ Κ | ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ ΠΚ Β΄ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΜΙΝΙ Κ ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΠΠ Α΄  | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΠΠ Β΄ |
| **09:25** | 50μ. ΜΙΝΙ Α |  |  |
| **09:50** | 60μ. ΠΠ Β΄ | ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΜΙΝΙ Α |  |
| **10:15** | 60μ. ΠΚ Β΄ | ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ ΠΠ Β΄  | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΠΚ Β΄ |
| **10:45** | 60μ. ΠΠ Α΄ | ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΠΚ Β΄ |  |
| **11:15** | 60μ. ΠΚ Α΄ | ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ ΠΠΑ’ | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΠΠ Α΄ |
| **11:20** |  | ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΠΚ Α΄ |  |
| **11:30** |  | ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΠΠ Β΄ |  |
| **11:35** | 60μ. Εμπόδια ΠΚΒ’ |  |  |
| **11:40** | 60μ. Εμπόδια ΠΠΒ’ |  |  |
| **11:50** | 60μ. Εμπόδια ΠΚΑ’ |  |  |
| **12:05** | 60μ. Εμπόδια ΠΠΑ’ |  |  |
| **12:20** | 150 ΠΠΑ’ | ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ ΠΚΑ’ | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΠΚ Α’ |
| **12:20** |  | ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΠΠΑ’ |  |
| **12:45** | 150 ΠΚΑ’ |  |  |
| **13:00** |  | ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΠΚΑ’ |  |

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ**

**ΑΝΔΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ/ ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ**

**ΚΛΕΙΣΤΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ ΣΕΓΑΣ / ΕΑΚΝ ΑΓ. ΚΟΣΜΑ**

**Σάββατο, 03 Φεβρουαρίου 2018**

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

**ΑΠΟΓΕΥΜΑ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΩΡΑ** | **ΔΡΟΜΟΙ** | **ΑΛΜΑΤΑ** | **ΡΙΨΕΙΣ** |
| **15:30** | 60μ. Εμπόδια K | ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Κ-Ν-Γ | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΚΟΡ |
| **15:40** | 60μ. Εμπόδια Γ-Ν | ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ Π-Ε-Α |  |
| **15:50** | 60μ. Εμπόδια Π |  |  |
| **16:00** | 60μ. Εμπόδια Ε | ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ Π-Ε-Α |  |
| **16:10** | 60μ. Εμπόδια Α |  |  |
| **16:25** | 60μ. ΠΑΙΔΩΝ |  | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Γ-Ν |
| **16:40** |  | ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ Κ-Ν-Γ |  |
| **16:50** | 60μ. ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ |  |  |
| **17:10** | 60μ. ΓΥΝΑΙΚΩΝ-ΝΕΑΝ |  | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Π |
| **17:25** | 60μ. Ε - Α | ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ Κ-Ν-Γ ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Π-Ε-Α  |  |
| **17:45** | 150μ. Γ | ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ Κ-Ν-Γ |  |
| **18:00** | 150μ. Ν |  | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ |
| **18:15** | 150μ. Κ |  |  |
| **18:30** | 150μ. Α |  |  |
| **18:45** | 150μ. Ε | ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ Π-Ε-Α | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΕΦΗΒΩΝ |
| **19:00** | 150μ. Π |  |  |