**ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ / 27.06.2024**

|  |
| --- |
| **ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΤΙΒΟΥ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ & Κ23** |
| **ΒΟΛΟΣ, ΠΑΝΘΕΣΣΑΛΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ, ΣΑΒΒΑΤΟ, 29 ΙΟΥΝΙΟΥ 2024** |
| **ΠΡΩΪΝΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ** |
| **ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ** | **ΑΓΩΝΙΣΜΑ** | **Α/Γ** | **Προκριματικός/Τελικός** | **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ** |
| **08:30** | **ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ** | Α | Προκριματικός | **Όριο: 60,50μ. - Βοηθητικό Στάδιο** |
| **09:00** | **ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ** | Γ | Προκριματικός | **Όριο: 41,00μ. – Κεντρικό Στάδιο** |
| **09:00** | **ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ** | Α | Προκριματικός 2 Group | **Όριο: 4,80μ.** |
| **09:00** | **110μ. με Εμπόδια** | Α | Προκριματικές Σειρές |   |
| **09:25** | **100μ. με Εμπόδια** | Γ | Προκριματικές Σειρές |   |
| **09:30** | **ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ** | **Γ** | Προκριματικός 2 Group | **2 σκάμματα - Όριο: 12,20μ.** |
|  | **~~ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ~~** | ~~Γ~~ | ~~Προκριματικός 2 Group~~ | **~~Όριο: 1,70μ.~~** |
| **09:55** | **400μ.** | Γ | Προκριματικές Σειρές |  |
| **10:20** | **400μ.** | Α | Προκριματικές Σειρές |  |
| **10:30** | **ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ** | Α | Προκριματικός | **Όριο: 15,90μ. - Βοηθητικό Στάδιο** |
| **10:45** | **ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ** | Γ | Προκριματικός | **Όριο: 44,00μ. - Κεντρικό Στάδιο** |
| **11:00** | **ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ** | **Α** | Προκριματικός 2 Group | **2 σκάμματα - Όριο: 15,00μ.** |
| **11:10** | **100μ.** | Γ | Προκριματικές Σειρές |  |
| **11:50** | **100μ.** | Α | Προκριματικές Σειρές |  |
| **ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ** |
| **17:45** | **ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ** | Γ | **ΤΕΛΙΚΟΣ** | **Κεντρικό Στάδιο** |
| **18:10** | **ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ** | Α | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **18:15** | **ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ** | Γ | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **18:25** | **ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ** | Γ | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **18:30** | **100μ.**  | Γ | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 1** |  |
| **18:35** | **ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ** | Α | **ΤΕΛΙΚΟΣ** | **Βοηθητικό Στάδιο** |
| **18:40** | **100μ.**  | Α | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 1** |  |
| **18:50** | **ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ** | Α | **ΤΕΛΙΚΟΣ** | **Κεντρικό Στάδιο** |
| **19:05** | **110μ. με Εμπόδια** | Α | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **19:15** | **100μ. με Εμπόδια** | Γ | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **19:30** | **100μ.**  | Γ | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 2** |  |
| **19:40** | **100μ.**  | Α | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 2** |  |
| **19:45** | **ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ** | Γ | **ΤΕΛΙΚΟΣ** | **Κεντρικό Στάδιο** |
| **19:50** | **400μ.**  | Γ | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **19:55** | **ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ** | Α | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **20:00** | **400μ.**  | Α | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **20:10** | **3.000μ. με Φ.Ε.**  | Α | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **20:30** | **3.000μ. με Φ.Ε.** | Γ | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **20:50** | **1500μ.** | Γ | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 1** |  |
| **21:00** | **1500μ.** | Α | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 1** |  |
| **21:10** | **1500μ.** | Γ | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 2** |  |
| **21:20** | **1500μ.** | Α | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 2** |  |
| **21:40** | **4 X 100μ.**  | Γ | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 1** |  |
| **21:49** | **4 X 100μ.**  | Γ | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 2** |  |
| **21:58** | **4 X 100μ.**  | Γ | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 3** |  |
| **22:10** | **4 X 100μ.**  | Α | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 1** |  |
| **22:19** | **4 X 100μ.**  | Α | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 2** |  |
| **22:28** | **4 X 100μ.**  | Α | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 3** |  |

**ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ / 25.06.2024**

|  |
| --- |
| **ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΤΙΒΟΥ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ & Κ23** |
| **ΒΟΛΟΣ, ΠΑΝΘΕΣΣΑΛΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ, ΚΥΡΙΑΚΗ, 30 ΙΟΥΝΙΟΥ 2024** |
|  |
| **ΠΡΩΪΝΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ** |
| **ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ** | **ΑΓΩΝΙΣΜΑ** | **Α/Γ** | **Προκριματικός/Τελικός** | **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ** |
|  | **~~ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ~~** | ~~Γ~~ | ~~Προκριματικός~~ | **~~Όριο: 48,00μ. - Βοηθητικό Στάδιο~~** |
| **08:30** | **ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ** | Α | Προκριματικός Α’ Group | **Όριο: 47,60μ. – Κεντρικό Στάδιο** |
|  | **~~ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ~~** | ~~Γ~~ | ~~Προκριματικός~~ | **~~Όριο: 3,70μ.~~** |
| **09:00** | **800μ.** | Γ | Προκριματικές Σειρές |   |
| **09:20** | **800μ.** | Α | Προκριματικές Σειρές |   |
| **09:30** | **ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ** | Α | Προκριματικός 2 Group | **Όριο: 2,00μ.** |
| **09:30** | **ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ** | Γ | Προκριματικός 2 Group | **2 σκάμματα - Όριο: 5,80μ.** |
| **09:45** | **ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ** | Α | Προκριματικός Β’ Group | **Όριο: 47,60μ. – Κεντρικό Στάδιο** |
| **09:50** | **400μ. με Εμπόδια** | Γ | Προκριματικές Σειρές |   |
| **10:15** | **ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ** | Γ | Προκριματικός | **Όριο: 12,50μ. - Βοηθητικό Στάδιο** |
| **10:15** | **400μ. με Εμπόδια** | Α | Προκριματικές Σειρές |   |
| **10:45** | **200μ.** | Γ | Προκριματικές Σειρές |   |
| **11:00** | **ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ** | Α | Προκριματικός 2 Group | **2 σκάμματα - Όριο: 7,40μ.** |
| **11:15** | **ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ** | Α | Προκριματικός | **Όριο: 62,00μ. – Κεντρικό Στάδιο** |
| **11:25** | **200μ.** | Α | Προκριματικές Σειρές |   |
| **ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ** |
| **17:45** | **ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ** | Α | **ΤΕΛΙΚΟΣ** | **Κεντρικό Στάδιο** |
| **18:10** | **ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ** | Γ | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **18:15** | **ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ** | Γ | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **18:30** | **ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ** | Α | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **18:35** | **200μ.**  | Γ | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 1** |  |
| **18:40** | **ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ** | Γ | **ΤΕΛΙΚΟΣ** | **Βοηθητικό Στάδιο** |
| **18:45** | **200μ.**  | Α | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 1** |  |
| **18:50** | **ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ** | Γ | **ΤΕΛΙΚΟΣ** | **Κεντρικό Στάδιο** |
| **19:05** | **400μ. με Εμπόδια** | Γ | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **19:15** | **400μ. με Εμπόδια** | Α | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **19:25** | **200μ.**  | Γ | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 2** |  |
| **19:35** | **200μ.**  | Α | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 2** |  |
| **19:40** | **ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ** | Α | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **19:45** | **800μ.** | Γ | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **19:50** | **ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ** | Α | **ΤΕΛΙΚΟΣ** | **Κεντρικό Στάδιο** |
| **19:55** | **800μ.** | Α | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **20:05** | **5.000μ.**  | Γ | **ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |
| **20:35** | **5.000μ.** | Α | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 1** |  |
| **20:55** | **4 X 400μ.**  | Γ | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 1** |  |
| **21:04** | **4 X 400μ.**  | Γ | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 2** |  |
| **21:15** | **4 X 400μ.**  | Α | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 1** |  |
| **21:24** | **4 X 400μ.**  | Α | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 2** |  |
| **21:35** | **5.000μ.** | Α | **ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ 2** | **Εφ’ όσον απαιτηθεί** |
| **21:55** | **5.000μ. Βάδην** | Γ |  | **Η ακριβής ώρα θα ανακοινωθεί** |
| **22:20** | **5.000μ. Βάδην** | Α |  | **Η ακριβής ώρα θα ανακοινωθεί** |