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

**ΕΑΚΝ ΑΓΙΟΥ ΚΟΣΜΑ, ΕΛΛΗΝΙΚΟ-ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ**

**Τ:2104834232, F: 2104834232**

|  |
| --- |
| **ΑΡ.Π ΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ: .....10............** |

**E: segaspeiraia@gmail.com**

Πειραιάς 24/01/2019

# *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 / Κ20 (ΕΦΗΒΩΝ – ΝΕΑΝΙΔΩΝ) /**  **Κ18 (ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ) /**  **Κ16 (ΠΠ – ΠΚ Α’) / Κ14 (ΠΠ – ΠΚ Β’)**  **Κυριακή, 03 Φεβρουαρίου 2019** |

Η **Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ & ΝΟΤΙΟΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ** προκηρύσσει Προπονητική Ημερίδα Κλειστού Στίβου Ανδρών – Γυναικών / Κ20 (Εφήβων-Νεανίδων) / Κ18 (Παίδων – Κορασίδων) / Κ16 (ΠΠ-ΠΚ Α’) / Κ14 (ΠΠ-ΠΚ Β’), σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

**1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ – ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:**

Η Προπονητική Ημερίδα θα διεξαχθεί την **Κυριακή 03 Φεβρουαρίου 2019** 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 1999 & μεγαλύτεροι-ες.
* **Κ20 (ΕΦΗΒΟΙ-ΝΕΑΝΙΔΕΣ):** που έχουν γεννηθεί το 2000 και 2001.
* **Κ18 (ΠΑΙΔΕΣ-ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ):** που έχουν γεννηθεί το 2002 και 2003.
* **Κ16 (ΠΠ-ΠΚ Α΄):** που έχουν γεννηθεί το 2004 και 2005.
* **Κ14 (ΠΠ-ΠΚ Β’):** που έχουν γεννηθεί το 2006 και 2007.

**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. Εμπ., Σφαιροβολία |
| **Νεανίδων:** | 60μ. Εμπ., Σφαιροβολία |
| **Παίδων:** | 60μ. Εμπ., Σφαιροβολία |
| **Κορασίδων:** | 60μ. Εμπ., Σφαιροβολία |
| **ΠΠ Α΄:** | 60μ., 60μ. Εμπ., 150μ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα σε Ύψος, Άλμα επί Κοντώ, Σφαιροβολία |
| **ΠΚ Α΄:** | 60μ., 60μ. Εμπ., 150μ., 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 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Αγώνισμα / Κατηγορία** | **Διαδοχικά ύψη** |
| **ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ ΠΠ Α΄ – ΠΠ Β΄:** | Από 1,35μ. – 1,60μ. ανά 5εκ. και μετά ανά 3εκ. μέχρι 1,81μ. και μετά ανά 2εκ. |
| **ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ ΠΚ Α’ – ΠΚ Β΄:** | Από 1,15μ. – 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 ΠΠΒ΄- ΠΚΒ΄ & ΠΠ-ΠΚ Α΄ μπορούν να αγωνιστούν ΜΟΝΟ σε ΕΝΑ (1) αγώνισμα, στις υπόλοιπες κατηγορίες ΜΟΝΟ σε ΔΥΟ (2) αγωνίσματα**.

**7. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

*Οι δηλώσεις συμμετοχής (συνημμένη φόρμα) πρέπει να σταλούν με email μέχρι τη* ***Τετάρτη 30 Ιανουαρίου 2019 και ώρα 14:00*** *στην Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Πειραιά και Νοτιοδυτικής Αττικής, στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις* [***segaspeiraia@gmail.com***](mailto:segaspeiraia@gmail.com) ***και*** [***smatakis@gmail.com***](mailto: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 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.

Η πιστοποίηση της υγείας των αθλητών και αθλητριών είναι υποχρεωτική και αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους σε προπονήσεις και αγώνες. **ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ** και οι υπεύθυνοι της αίθουσας κλήσης θα καταχωρούν στα πινάκια **ΜΟΝΟ** τους αθλητές των οποίων το δελτίο θα είναι θεωρημένο σύμφωνα με όσα αναφέρονται στην παράγραφο αυτή.

Μετά την από 24/12/2018 Κοινή Υπουργική Απόφαση του Υπουργού Υγείας και του Υφυπουργού Αθλητισμού για την παράταση της προθεσμίας έκδοσης της Κάρτας Υγείας Αθλητών μέχρι 31/07/2019 οι αθλητές-τριες θα δύνανται να συμμετέχουν σε αγώνες με την προϋπόθεση ότι έχουν πιστοποίηση υγείας σύμφωνα με τα παρακάτω:

1. **Οι αθλητές – αθλήτριες οι οποίοι έχουν δελτίο Σ.Ε.Γ.Α.Σ. «νέας έκδοσης» και έχουν ήδη θεωρημένη Κάρτα Υγείας Αθλητή.**

1. **Οι αθλητές – αθλήτριες οι οποίοι έχουν δελτίο Σ.Ε.Γ.Α.Σ. «νέας έκδοσης» ή θα εκδώσουν δελτίο στο μέλλον και δεν έχουν μέχρι σήμερα θεωρημένη από ιατρό την Κάρτα Υγείας Αθλητή.**

*Οι αθλητές αυτοί πρέπει να θεωρήσουν την Κάρτα Υγείας Αθλητή από νομαρχιακό νοσοκομείο ή κέντρο υγείας ή αγροτικό ιατρείο ή υγειονομική στρατιωτική μονάδα ή από ιατρούς έχοντες οποιαδήποτε σχέση με το Δημόσιο ή Ν.Π.Δ.Δ. (όπως ίσχυε μέχρι 8/9/2018).*

1. **Οι αθλητές – αθλήτριες οι οποίοι έχουν δελτίο Σ.Ε.Γ.Α.Σ. «παλαιάς έκδοσης» και δεν έχουν μέχρι σήμερα θεωρήσει από ιατρό την κάρτα υγείας αθλητή.**

*Για τους αθλητές αυτούς ισχύει η πιστοποίηση της υγείας τους (ιατρική θεώρηση) στη πίσω όψη του δελτίου τους μέχρι και τη λήξη της.*

*Για την ανανέωση της πιστοποίησης υγείας συστήνεται η ιατρική θεώρηση στην κάρτα υγείας αθλητή, από νομαρχιακό νοσοκομείο ή κέντρο υγείας ή αγροτικό ιατρείο ή υγειονομική στρατιωτική μονάδα ή από ιατρούς έχοντες οποιαδήποτε σχέση με το Δημόσιο ή Ν.Π.Δ.Δ. (όπως ίσχυε μέχρι 8/9/2018).*

**Η πιστοποίηση υγείας των αθλητών για όλες τις παραπάνω περιπτώσεις ισχύει για ένα (1) έτος από την ημερομηνία της ιατρικής θεώρησης.**

**9. 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 ΤΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΠΠΒ – ΠΠΑ ΚΑΙ ΠΚΒ – ΠΚΑ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΘΑ ΈΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ 2 ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΕΝΩ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΟΙ ΟΚΤΩ (8) ΠΡΩΤΟΙ – ΕΣ ΚΑΘΕ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ.***

***ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΥΨΟΣ ΠΠΒ – ΠΠΑ ΚΑΙ ΠΚΒ – ΠΚΑ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΘΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΟΥΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΤΟΥΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΡΙΩΝ (3) ΑΠΟΤΥΧΗΜΕΝΩΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΣΥΝΟΛΙΚΑ.***

***ΣΤΙΣ ΡΙΨΕΙΣ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ – ΤΡΙΕΣ ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΤΡΙΩΝ (3) 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 κ. Δημήτρης Χαλβατζάρας και με καθήκοντα και αρμοδιότητες που αναφέρονται στο άρθρο 112 των Κανονισμών Στίβου Σ.Ε.Γ.Α.Σ.



**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**

**Κυριακή, 03 Φεβρουαρίου 2019**

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

**ΠΡΩΪ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΩΡΑ** | **ΔΡΟΜΟΙ** | **ΑΛΜΑΤΑ** | **ΡΙΨΕΙΣ** |
| **09:00** | 60μ. ΠΠ Β΄ | ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ ΠΚ Β΄ - ΠΚ Α΄  ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΠΚ Β΄  ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΠΠ Α΄ | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΠΠ Β΄ |
| **09:25** | 60μ. ΠΚ Β΄ |  |  |
| **09:55** | 60μ. ΠΠ Α΄ |  | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΠΚ Β΄ |
| **10:15** |  | ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΠΚ Α΄ |  |
| **10:25** | 60μ. ΠΚ Α΄ |  |  |
| **11:00** | 60μ. Εμπόδια ΠΚΒ’ | ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΠΚ Α΄ | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΠΠ Α΄ |
| **11:15** | 60μ. Εμπόδια ΠΠΒ’ |  |  |
| **11:30** | 60μ. Εμπόδια ΠΚΑ’ | ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ ΠΠ Β΄ - ΠΠ Α΄  ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΠΠ Β΄ |  |
| **11:45** | 60μ. Εμπόδια ΠΠΑ’ |  | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΠΚ Α’ |
| **12:00** | 150 ΠΠΑ’ |  |  |
| **12:30** | 150 ΠΚΑ’ |  |  |
| **12:50** |  | ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΠΠ Α΄ |  |

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

**ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΠΠΒ & ΠΚΒ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΔΥΟ (2) ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ.**

**ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΠΠΑ & ΠΚΑ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΔΥΟ (2) ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΟΚΤΩ ΠΡΩΤΟΙ – ΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΟΥΝ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ.**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ**

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

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

**Κυριακή 03 Φεβρουαρίου 2019**

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

**ΑΠΟΓΕΥΜΑ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΩΡΑ** | **ΔΡΟΜΟΙ** | **ΑΛΜΑΤΑ** | **ΡΙΨΕΙΣ** |
| **15:30** |  |  | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Π |
| **16:00** |  | ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ Π-Ε-Α |  |
| **16:30** | 60μ. Εμπόδια K | ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Κ-Ν-Γ  ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ Π-Ε-Α | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΚΟΡ |
| **16:40** | 60μ. Εμπόδια Γ-Ν |  |  |
| **16:50** | 60μ. Εμπόδια Π |  |  |
| **17:00** | 60μ. Εμπόδια Ε |  |  |
| **17:10** | 60μ. Εμπόδια Α | ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ Κ-Ν-Γ |  |
| **17:25** | 60μ. ΠΑΙΔΩΝ |  | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Γ-Ν |
| **17:40** |  |  |  |
| **17:50** | 60μ. ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ |  |  |
| **18:00** |  | ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ Κ-Ν-Γ |  |
| **18:10** | 60μ. ΓΥΝΑΙΚΩΝ-ΝΕΑΝ |  |  |
| **18:25** | 60μ. Ε - Α | ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Π-Ε-Α | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ |
| **18:45** | 150μ. Γ | ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ Κ-Ν-Γ |  |
| **19:00** | 150μ. Ν |  |  |
| **19:15** | 150μ. Κ |  |  |
| **19:30** | 150μ. Α |  | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΕΦΗΒΩΝ |
| **19:45** | 150μ. Ε | ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ Π-Ε-Α |  |
| **20:00** | 150μ. Π |  |  |