



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ  
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
Π/ΘΜΙΑΣ & Δ/ΘΜΙΑΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΡΗΤΗΣ  
Δ/ΝΣΗ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚ/ΣΗΣ Ν.  
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΟΜΑΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ  
ΑΓΩΓΗΣ

Ηράκλειο 22/03/2018  
Αρ. Πρωτ. 5243

Προς: ΟΕΣΑΔ:  
Χανίων, Ρεθύμνου,  
Λασιθίου  
ΓΕΛ, ΕΠΑΛ, ΓΥΜΝΑΣΙΑ  
Ν. Ηρακλείου  
Ενδιαφερόμενους

Δ/νσ : Μονοφατσίου 8  
Τ.Κ. : 712 01  
Πληρ. : Νηστικάκης Ιωάννης  
Τηλ. : 2810-333758  
2810-333796

Κοιν: Δ/νση Φυσ.  
Αγωγής ΥΠΠΕΘ  
Γραφ. Σχολ. Συμβούλων  
ΕΑΚΗ, Παγκρήτιο Στάδιο  
35ο Δημ. Σχολείο

**ΘΕΜΑ: «Προκήρυξη Αγώνων Στίβου Β' Φάσης Γενικών Λυκείων - ΕΠΑ.Λ. 7<sup>ου</sup> Ομίλου, Σχολικού έτους 2017-2018»**

Η Οργανωτική Επιτροπή Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων (Ο.Ε.Σ.Α.Δ.) της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Ηρακλείου, έχοντας υπόψη :

- α) την υπ' αρ. 190677/Δ5/10-11-2016(Φ.Ε.Κ.3754/τ.Β' /21-11-2016)Υπουργική Απόφαση
- β) την 12669/Δ5/25-01-2018 απόφαση της Δ/νσης Φυσικής Αγωγής του ΥΠ.Π.Ε.Θ. με θέμα «Πρόκήρυξη Πανελλήνιων Σχολικών Αγώνων Λυκείων Ατομικών και Ομαδικών Αθλημάτων Ελλάδα και Κύπρου σχ. έτους 2017-2018»
- γ) το υπ' αρ. 37592/Δ5/9.3.2018 έγγραφο με θέμα «Ενημέρωση για τους Πανελλήνιους Αγώνες Κλασσικού Αθλητισμού ΓΕΛ & ΕΠΑΛ Ελλάδα & Κύπρου σχ. Έτους 2017-2018»
- δ) το υπ' αρ. 40067/Δ5/9-3-2018 έγγραφο με θέμα « Ενημέρωση για τα αποτελέσματα της Α'φάσης των Πανελλήνιων αγώνων Κλασσικού Αθλητισμού ΓΕΛ & ΕΠΑΛ Ελλάδα & Κύπρου σχ. Έτους 2017-2018.
- ε) την 1η/29-01-2018 Πράξη της ΟΕΣΑΔ Ν. Ηρακλείου.

### Προκηρύσσουμε

τους αγώνες της Β' φάσης Στίβου Γενικών Λυκείων & ΕΠΑΛ - 7<sup>ου</sup> Ομίλου την

**ΤΕΤΑΡΤΗ 28 ΜΑΡΤΙΟΥ 2018**

στο **ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ** (Χανιώπορτα) με ώρα έναρξης στις **11:45** για το αγώνισμα της Σφυροβολίας και στο **ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ** με ώρα έναρξης **στις 12:00** για τα αγωνίσματα Δρόμων, Αλμάτων και των υπόλοιπων Ρίψεων.

Για το αγώνισμα του Επτάθλου δεν θα υπάρξει Β' φάση, οι αθλήτριες προκρίνονται αμέσως στη Γ' φάση.

## **ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ:**

Τα οριζόμενα στον σχετικό Πίνακα της υπ αριθμ.190677/Δ5 21/11/2016 της Δ/νσης Φυσικής Αγωγής του ΥΠ. Π, Ε. Θ.

## **ΚΟΡΙΤΣΙΑ**

**ΔΡΟΜΟΙ:** 100μ. - 200μ. -400μ. - 800μ. - 1500μ. - 3000μ. - 100μ. Εμπόδια – 400μ. Εμπόδια – 2000μ. Φυσ. Εμπόδια - Βάδην 5000μ.

**ΑΛΜΑΤΑ:** Μήκος – Τριπλούν – Ύψος – Επί κοντώ.

**ΡΙΨΕΙΣ:** Σφαίρα – Δίσκος – Ακόντιο – Σφύρα .

## **ΑΓΟΡΙΑ**

**ΔΡΟΜΟΙ:** 100μ. - 200μ. -400μ. - 800μ. - 1500μ. - 3000μ. - 110μ. Εμπ. 400μ. Εμπόδια 2000μ. Φυσ. Εμπόδια - Βάδην 10.000μ.

**ΑΛΜΑΤΑ:** Μήκος – Τριπλούν – Ύψος – Επί κοντώ.

**ΡΙΨΕΙΣ:** Σφαίρα – Δίσκος – Ακόντιο – Σφύρα .

## **ΗΛΙΚΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ - ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ :**

Να έχουν γεννηθεί κατά το δέκατο όγδοο έτος πριν από το έτος τέλεσης των αγώνων ή τα τρία επόμενα. Παράδειγμα: Το έτος 2018 μετέχουν μαθητές-μαθήτριες που γεννήθηκαν το 2018 – 18 = 2000, 2001 και 2002 καθώς και όσοι γεννήθηκαν το 2003 και φοιτούν στην Α' τάξη Λυκείου, έτος τέλεσης των αγώνων λογίζεται το έτος που λήγει το σχολικό έτος π.χ. το σχολικό έτος 2017 – 2018 λογίζεται σαν 2018

• Μαθητές και μαθήτριες που φοιτούν στο σχολείο με αρχική εγγραφή ή μετεγγραφή που είναι σύμφωνη με τις κείμενες διατάξεις.

## • **ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

Μετέχουν στο κάθε αγώνισμα μαθητές –μαθήτριες των αγώνων της Α' Φάσης, εφόσον έχουν υπερβεί τα όρια πρόκρισης του πίνακα (5B) . Στους αγώνες αυτούς μπορούν να λάβουν μέρος σαν υπεράριθμοι μαθητές / μαθήτριες - αθλητές / αθλήτριες που δεν έλαβαν μέρος στους αγώνες Α' Φάσης (Διεύθυνσης) οι οποίοι:

A. Μετείχαν με Εθνική Ομάδα σε διεθνείς αγώνες στην Ελλάδα ή το εξωτερικό την ημέρα διεξαγωγής των αγώνων Α' φάσης της Διεύθυνσής τους. Για τη συμμετοχή τους απαιτείται σχετική βεβαίωση από το Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

B. Αθλητές / αθλήτριες – μαθητές / μαθήτριες Λυκείου που δεν μπορούσαν λόγω τραυματισμού να λάβουν μέρος στους αγώνες Α' φάσης, εφόσον κατά το προηγούμενο έτος κατέκτησαν, στο ίδιο αγώνισμα, πρώτη (1η) έως έκτη (6η) θέση στους Πανελλήνιους Αγώνες μαθητών/τριών Λυκείου ή στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Στίβου Εφήβων – Νεανίδων ή Παίδων Κορασίδων. Για τη συμμετοχή τους απαιτείται, όσον αφορά τον τραυματισμό βεβαίωση από κρατικό νοσηλευτικό ίδρυμα, όσον αφορά δε τη νίκη, επίδειξη των επισήμων αποτελεσμάτων αγώνων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. ή του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

## • **ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ – ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ:**

Τα απαραίτητα δικαιολογητικά είναι τα κάτωθι:

1 .Σχολική αθλητική ταυτότητα (η οποία έχει ενσωματωθεί στα ΓΕ.Λ. & ΕΠΑ.Λ. του myschool. Οι σχολικές μονάδες να απευθύνονται στο helpdesk του myschool για οποιαδήποτε διευκρίνιση. Στη Σχολική Αθλητική Ταυτότητα αναγράφεται και συμπληρώνεται στο συγκεκριμένο πεδίο (πίσω πλευρά) ή Βεβαίωση ιατρού ότι στο μαθητή/τρια επιτρέπεται η συμμετοχή σε αγώνες.

Η ιατρική βεβαίωση πρέπει να έχει ημερομηνία που να μην υπερβαίνει τους δώδεκα (12) μήνες από την ημέρα του αγώνα. Η ιατρική βεβαίωση μπορεί να είναι από Ιατρό παθολόγο, καρδιολόγο, γενικής ιατρικής και παιδίατρο για μαθητές/τριες που φοιτούν για πρώτη φορά στην Α' τάξη Λυκείου.

2. Υπεύθυνη δήλωση γονέα/κηδεμόνα (Παραμένει στο σχολείο)
3. Κατάσταση συμμετοχής του σχολείου για Ατομικά αθλήματα
4. Φωτοτυπίας της αστυνομικής ταυτότητας ή διαβατηρίου.

• **ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

Θα πρέπει να αποσταλούν οι προκρινόμενοι-ες μαθητές -τριες ηλεκτρονικά στο [gfa@dide.ira.sch.gr](mailto:gfa@dide.ira.sch.gr) μέχρι την Δευτέρα 26/03/ 2018. Ισχύει για τις Διευθύνσεις Β/θμιας Εκπ/σης Ν. Χανίων, Ν. Ρεθύμνου, Ν.Λασιθίου στο έντυπο 4 α σε ηλεκτρονική μορφή όχι pdf ή jpg ή fax κ.α. ώστε η Ο.Ε.Σ.Α.Δ Ν. Ηρακλείου να ετοιμάσει έγκαιρα τα πινάκια με τους συμμετέχοντες στους αγώνες.

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ:**

Η Τεχνική Σύσκεψη θα πραγματοποιηθεί μια (1) ώρα πριν την έναρξη των αγώνων στην αίθουσα κλήσης του Παγκρητίου Σταδίου.

Η παρουσία των συνοδών ή των αρχηγών των ομάδων είναι υποχρεωτική, καθώς εκεί θα διευκρινιστούν τυχόν απορίες ή τεχνικά ζητήματα και πιθανές τροποποιήσεις του αγωνιστικού προγράμματος. Ο αρχηγός αποστολής κάθε Ο.Ε.Σ.Α.Δ παραδίδει τα δικαιολογητικά συμμετοχής και το έντυπο 4α υπογεγραμμένο σφραγισμένο από τον αντίστοιχο Δ/ντή Δευτ/θμιας για έλεγχο.

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ:**

Όλα τα αγωνίσματα θα διεξαχθούν κανονικά εφόσον συμμετέχει έστω και ένας μαθητής -τρια.

Το βάρος των οργάνων, το ύψος και οι αποστάσεις των εμποδίων και τα διαδοχικά ύψη τοποθέτησης του πήχη στα κάθετα άλματα καθορίζονται στο Παράρτημα 10.

Το αρχικό και τα επόμενα ύψη των καθέτων αλμάτων θα καθορίζονται από τον Έφορο του αγωνίσματος σε συνεννόηση με τους αθλητές.

Θα ισχύσει Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση και Ανεμομέτρηση.

Θα λειτουργήσει Αίθουσα Κλήσης, στην οποία οι μαθητές - τριες θα βεβαιώνουν τη συμμετοχή τους 45' λεπτά πριν από το αγώνισμά τους και θα προσκομίζουν για έλεγχο τα ατομικά τους δικαιολογητικά.

Αθλητής/τρια που δε θα παρουσιάζεται στην Αίθουσα Κλήσης ή θα έχει ελλιπή δικαιολογητικά θα διαγράφεται από το Πινάκιο. Μετά το τέλος του αγωνίσματος οι μαθητές/τριες θα παραλαμβάνουν από τον Έφορο του αγωνίσματος τα δικαιολογητικά τους.

Ότι δεν προβλέπεται από την παρούσα Προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τον Αλυτάρχη των αγώνων.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ:**

Τα αποτελέσματα των αγώνων θα αποσταλούν ηλεκτρονικά σε κάθε Δ/νση Δ/θμιας Εκπ/σης.

**ΠΡΟΚΡΙΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ Γ' ΦΑΣΗ:**

Σύμφωνα με την 9283/Δ5 παρ. 4.7.1.3. /ΦΕΚ 143/22-1-2015) «Αγώνες Γ' Φάσης του Κλασσικού Αθλητισμού» η πρόκριση στην Γ' Φάση γίνεται ως ακολούθως:

Οι αγώνες διεξάγονται από την ΚΟΕΣΑΔ και την ΟΕΣΑΔ που έχει οριστεί για τους αγώνες αυτούς. μετέχουν σε κάθε αγώνισμα δώδεκα (12) αθλητές-τριες ως εξής:

Α) Ο πρώτος αθλητής και η πρώτη αθλήτρια κάθε Ομίλου της Β' φάσης εφόσον έχουν υπερβεί το όριο του πίνακα 5Γ και οι τέσσερις καλύτερες επιδόσεις από τους αγώνες της Β' Φάσης.

Β) ένας αθλητής και μία αθλήτρια από την Κύπρο.

Γ) Σε περίπτωση που σε κάποιο αγώνισμα δεν έχουν υπερβεί το όριο του πίνακα 5Γ οι πρωταθλητές των ομίλων της Β' Φάσης, η Κ.Ο.Ε.Σ.Α.Δ. με απόφασή της συμπληρώνει τους δώδεκα (12) προκρινόμενους του αγωνίσματος στη Γ' Φάση με τις καλύτερες επόμενες επιδόσεις όλων των ομίλων της Β' Φάσης (υπολογιζόμενου του αθλητή-αθλήτριας από την Κύπρο). Σε κάθε περίπτωση ως επίδοση τόσο για την πρόκριση αθλητή - αθλήτριας όσο και για την υπέρβαση του προβλεπόμενου ορίου του πίνακα 5 Γ, υπολογίζεται μόνο η επίδοση που έχει επιτευχθεί κατά τη Β' Φάση.

Σε περίπτωση ισοβαθμίας (για την περίπτωση γ' ) στις επιδόσεις αθλητών ή αθλητριών σε κάποιο αγώνισμα συνυπολογίζονται τα υπόλοιπα στοιχεία του αγώνα π.χ. άνεμος, ανάλυση Φώτο-φίνις, αριθμός προσπαθειών αλμάτων - όπου προβλέπεται, δεύτερη ή τρίτη κλπ επίδοση στις ρίψεις και τα άλματα - όπου προβλέπεται κλπ. Εάν παρόλα αυτά παραμένει η ισοβαθμία με αποτέλεσμα να προκρίνονται στη Γ' Φάση περισσότεροι των θέσεων που προβλέπονται, προκρίνονται όσοι ή όσες έχουν καλύτερες δεύτερες, τρίτες κ.ο.κ. επιδόσεις (ή προσπάθειες όπου εφαρμόζεται αυτό) στη Β' Φάση των Αγώνων αντίστοιχα. Σε περίπτωση νέας ισοβαθμίας ή αδυναμίας σύγκρισης των επιδόσεων ή των προσπαθειών, η Κ.Ο.Ε.Σ.Α.Δ. διεξάγει κλήρωση για την πρόκριση στη Γ' Φάση.

Δ) Σε περίπτωση μη συμμετοχής σε αγώνισμα Κύπριου αθλητή, οι συνολικά προκρινόμενοι από τη Β' στη Γ' Φάση των αντίστοιχων αγωνισμάτων των Πανελληνίων Αγώνων Στίβου Λυκείων, αυξάνονται κατά ένα.

Ε) Οι αγώνες της Γ' φάσης θα διεξάγονται σε δύο ημέρες.

#### **ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ:**

Θα ισχύσουν οι επίσημοι κανονισμοί κλασσικού αθλητισμού

### **ΑΓΩΝΟΔΙΚΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

ΑΛΥΤΑΡΧΗΣ :	Τσατσάκης Αντώνης
ΓΥΜΝΑΣΙΑΡΧΟΣ:	Πλουμάκης Εμμανουήλ (Παγκρήτιο Στάδιο)
ΓΥΜΝΑΣΙΑΡΧΟΣ	Μουντράκης Γεώργιος (Εθν. Στάδιο Ελευθερίας)
ΕΚΦΩΝΗΤΗΣ:	Δραμητινός Εμμανουήλ
ΑΦΕΤΗΣ :	Στεφάνου Νικόλαος
ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ:	Λαγουδιανάκη Μαρία
	Σφακιανάκη Νίκη
ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΕΩΣ:	Κρασανάκη Μαρία (Παγκρήτιο Στάδιο)
ΕΦΟΡΟΣ ΤΑΞΗΣ :	Κατσαμποξάκης Ιωάννης (Παγκρήτιο Στάδιο)
ΕΦΟΡΟΙ ΔΡΟΜΩΝ:	Μαυράκης Μανώλης
ΕΦΟΡΟΙ ΑΛΜΑΤΩΝ :	Κόικινος Γεώργιος (Μήκος-Τριπλούν)
	Λίτσικας Χρήστος (Ύψος- Επί κοντώ)

ΕΦΟΡΟΣ ΡΙΨΕΩΝ : Μουντράκης Γεώργιος

ΕΦΟΡΟΣ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΩΝ : Καλογεράκης Μιχαήλ

### ΔΡΟΜΟΙ

ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΕΣ : Βάρδα Ειρήνη (Γραμματεία)  
Νικητάκης Νηκίτας  
Λαδουκάκης Ιωάννης  
Οικονόμου Αλέξανδρος  
Δημόπουλος Ιωάννης  
Κεφαλάκης Στυλιανός

### ΡΙΨΕΙΣ

ΚΡΙΤΕΣ :

#### Α. ΣΦΥΡΑ

Ανδριαδάκης Κων/νος (Στάδιο Ελευθερίας)  
Μαλλιωτάκη Θεονύμφη (Στάδιο Ελευθερίας)

#### Β.ΔΙΣΚΟΣ

Καλαϊτζή Ελισάβετ  
Ποτουρίδης Παύλος

#### Γ. ΣΦΑΙΡΑ - ΑΚΟΝΤΙΟ

Κρανιωτάκη Αικατερίνη  
Φανουράκης Εμμανουήλ  
Γρηγορίου Μαρία

### ΑΛΜΑΤΑ

#### Α. ΜΗΚΟΣ - ΤΡΙΠΛΟΥΝ

Σχολιάδου Αργυρώ  
Μελιτσοπούλου Θεοδώρα  
Μαστοράκη Έλενα

#### Β. ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ - ΥΨΟΣ

Κουτεντάκη Δέσποινα (Γραμματεία)

**ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ :** Χαλβατζή Μαρία (Εθνικό Στάδιο),  
Δαγκωνάκης Ιωάννης (Παγκρήτιο Στάδιο)

**ΧΕΙΡΙΣΤΕΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟΥ:** Παπαδάκης Νικόλαος

**ΙΑΤΡΟΙ ΑΓΩΝΩΝ:**

**ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ:** Μάργαρα Νικολέτα **ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ:** Σαριδάκης Γιάννης

Οι αγώνες της Β' Φάσης θα εποπτεύονται από την Τριμελή Επιτροπή Εποπτείας των Αγώνων, Ζαμπετάκη Λήδα, (Σχολικός Σύμβουλος ΠΕ11), Νηστικάκη Ιωάννη υπεύθυνο της ΟΦΑ Ν. Ηρακλείου Πλουμάκη Εμμανουήλ (ΠΕ11 εν ενεργεία προπονητή στίβου).

**ΠΡΟΣΟΧΗ!!!**

Επισυνάπτονται το πρόγραμμα των αγώνων, τα σχετικά έντυπα συμμετοχής και ο Πίνακας 5Γ με τα όρια πρόκρισης στην Γ' Φάση.

Παρακαλούμε για τις δικές σας ενέργειες και να ενημερωθούν ενυπόγραφα οι καθηγητές φυσικής αγωγής του σχολείου σας .



Η Προϊσταμένη Εκπαιδευτικών Θεμάτων

Στυλιανή Μαιουγιαννάκη

Για την Ο.Ε.Σ.Α.Δ.  
Ο Δ/ντής Δ/θμιας Εκπ/σης Ν. Ηρακλείου

Νικόλαος Γιγουρτάκης

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ - ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

10

- Βάρος Οργάνων Ρίψεων
- Ύψη και αποστάσεις εμποδίων
- Επιμέρους αγωνίσματα συνθέτων αγωνισμάτων
- Πίνακες διαδοχικών τοποθετήσεων του πήχη στο άλμα σε ύψος και το άλμα επί κοντώ

## ΒΑΡΟΣ ΟΡΓΑΝΩΝ ΡΙΨΕΩΝ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	Σφαίρα	Δίσκος	Ακόντιο	Σφύρα
Αγόρια Λυκείων	5.000 γρ.	1.500 γρ.	700 γρ.	5.000 γρ.
Κορίτσια Λυκείων	3.000 γρ.	1.000 γρ.	500 γρ.	3.000 γρ.

## ΥΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	Αγώνισμα	Αριθμός Εμποδίων	Ύψος Εμποδίου	Απόσταση Αφет. - 1ο	Ενδιάμεση Απόσταση	Απόσταση Τελ. - Τερμ.
Αγόρια Λυκείου	110 μ.	10	0,91 μ.	13,72 μ.	9,14 μ.	14,02 μ.
Κορίτσια Λυκείου	400 μ.	10	0,84 μ.	45,00 μ.	35,00 μ.	40,00 μ.
Αγόρια Λυκείου	100 μ.	10	0,76 μ.	13,00 μ.	8,50 μ.	10,50 μ.
Κορίτσια Λυκείου	400 μ.	10	0,76 μ.	45,00 μ.	35,00 μ.	40,00 μ.

## Επιμέρους Αγωνίσματα Συνθέτων Αγωνισμάτων

Κατηγορία	Σύνθετο Αγώνισμα	Επιμέρους Αγωνίσματα
Αγόρια Λυκείου	Δέκαθλο	1 <sup>η</sup> Ημέρα 100μ. μήκος, σφαίρα, ύψος, 400μ
Κορίτσια Λυκείου	Έπταθλο	2 <sup>η</sup> Ημέρα 110 μ. Εμπ., Δίσκος, Επί Κοντώ, Ακόντιο, 1500μ.
		1 <sup>η</sup> Ημέρα 100 μ. Εμπ., Ύψος, Σφαίρα, 200 μ.
		2 <sup>η</sup> Ημέρα Μήκος, Ακόντιο, 800 μ.

ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΠΗΧΗ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ  
 Κατά τους αγώνες στίβου όλων των Φάσεων

Αγόρια Λυκείου		Κορίτσια Λυκείου					
Ταρτάν		Ταρτάν					
1,62 μ.		1,31 μ.					
1,67 μ.		1,36 μ.					
1,72 μ.		1,41 μ.					
1,77 μ.		1,46 μ.					
1,80 μ.		1,49 μ.					
1,83 μ.		1,52 μ.					
<b>1,86 μ.</b>		<b>1,55 μ.</b>					
1,89 μ.		1,58 μ.					
1,92 μ.		1,61 μ.					
1,95 μ.		1,64 μ.					
1,98 μ.		1,67 μ.					
2,00 μ.		1,70 μ.					
2,02 μ.		1,72 μ.					
Στη συνέχεια ο πήχης ανεβαίνει ανά 2 εκατοστά							

ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΠΗΧΗ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ  
 Κατά τους αγώνες στίβου όλων των Φάσεων

Αγόρια Λυκείου		Κορίτσια Λυκείου					
Ταρτάν		Ταρτάν					
2,90 μ.							
3,00 μ.		2,00 μ.					
3,10 μ.		2,10 μ.					
3,20 μ.		2,20 μ.					
3,30 μ.		2,30 μ.					
3,40 μ.		2,40 μ.					
3,50 μ.		2,50 μ.					
3,60 μ.		2,60 μ.					
3,70 μ.		2,70 μ.					
<b>3,80 μ.</b>		<b>2,80 μ.</b>					
3,90 μ.		2,90 μ.					
4,00 μ.		3,00 μ.					
4,10 μ.		3,10 μ.					
4,20 μ.		3,20 μ.					
4,30 μ.		3,30 μ.					
4,40 μ.		3,35 μ.					
4,50 μ.		3,40 μ.					
4,55 μ.		3,45 μ.					
4,60 μ.		3,50 μ.					
4,65 μ.		3,55 μ.					
4,70 μ.		3,60 μ.					
4,75 μ.		3,65 μ.					
4,80 μ.		3,70 μ.					
Στη συνέχεια ο πήχης ανεβαίνει ανά 5 εκατοστά							



ΠΙΝΑΚΑΣ 5Γ ΟΡΙΑ ΣΤΙΒΟΥ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ Γ' ΦΑΣΗ

ΑΓΩΝΕΣ ΣΕ ΓΗΠΕΔΟ ΜΕ ΤΑΡΤΑΝ ΜΕ ΦΩΤΟΦΙΝΙΣ ΚΑΙ ΑΝΕΜΟΜΕΤΡΟ		
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
100 μ.	11"54	12"94
200 μ.	24"00	26"74
400 μ	52"40	1'02"14
800 μ.	2'03"54	2'27"00
1.500 μ.	4'21"94	5'06"00
3.000 μ.	9'45"00	11'50"00
100 μ. εμπόδια		16"14
110 μ. εμπόδια	16"04	
400 μ. εμπόδια	59"54	1'08"00
2.000 μ φυσικά εμπόδια	7'02"00	8'30"00
5.000 μ. βάρη		29'30"00
10.000 μ.βάρη	54'30"00	
Μήκος	6,30μ	5,20 μ.
Τριπλούν	13,10μ	11,00 μ.
Υψος	1,86 μ.	1,58 μ.
Επι κοντώ	3,90 μ.	3,00μ
Σφαίρα	14,50μ	11,50 μ.
Δίσκος	42,00 μ.	33,00 μ.
Ακόντιο	50,00 μ.	35,00 μ.
Σφύρα	51,00μ	43,00 μ.
Έπταθλο		3500β.
Δέκαθλο	5000β.	

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΙΒΟΥ Β΄ΦΑΣΗΣ**

**Γ.Ε.Λ και ΕΠ.Α.Λ.**

**Ημερομηνία: ΤΡΙΤΗ 27 ΜΑΡΤΙΟΥ 2018– Εγκαταστάσεις ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΥ  
ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**

**7<sup>ος</sup> ΟΜΙΛΟΣ**

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΣΤΑΔΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ
11:45			ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ ΑΓΟΡΙΩΝ-ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
			<b>***ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ</b>
12:00	110 ΕΜΠ.ΑΓΟΡΙΩΝ	ΜΗΚΟΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ-ΑΓΟΡΙΩΝ	<b>***ΣΦΑΙΡΑ ΑΓΟΡΙΩΝ-ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ</b>
12:10	400 ΕΜΠ. ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ - ΑΓΟΡΙΩΝ	ΥΨΟΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ - ΑΓΟΡΙΩΝ	
12:20	100Μ. ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ		
12:30	100Μ. ΑΓΟΡΙΩΝ		
12:40	200Μ. ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ		
12:50	200Μ. ΑΓΟΡΙΩΝ	ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ -ΑΓΟΡΙΩΝ	
13:00	400Μ. ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ		<b>***ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ ΑΓΟΡΙΩΝ - ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ</b>
13:10	400Μ. ΑΓΟΡΙΩΝ		<b>***ΔΙΣΚΟΣ ΑΓΟΡΙΩΝ-ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ</b>
13:20	800Μ ΑΓΟΡΙΩΝ-ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	ΤΡΙΠΛΟΥΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ-ΑΓΟΡΙΩΝ	
13:30	1500 ΑΓΟΡΙΩΝ-ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ		
13:45	3000Μ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ – ΑΓΟΡΙΩΝ		
14:00	2000Μ ΦΥΣ. ΕΜΠ. ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ		
14:15	2000Μ ΦΥΣ. ΕΜΠ. ΑΓΟΡΙΩΝ		

**ΠΡΟΣΟΧΗ :** ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΡΙΨΕΩΝ ΣΦΑΙΡΑΣ –ΔΙΣΚΟΥ –ΑΚΟΝΤΙΟΥ θα διεξαχθούν στο Παγκρήτιο στάδιο!!!

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ :** Η οργανωτική επιτροπή των αγώνων μπορεί να τροποποιήσει το πρόγραμμα μετά την τεχνική σύσκεψη που θα γίνει πριν την έναρξη των αγώνων.