

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ - ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

10

- Βάρος Οργάνων Ρίψεων
- Ύψη και αποστάσεις εμποδίων
- Επιμέρους αγωνίσματα συνθέτων αγωνισμάτων
- Πίνακες διαδοχικών τοποθετήσεων του πήγχι 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	110 μ.	10	0,91 μ.	13,72 μ.	9,14 μ.	14,02 μ.
Λυκείου	400 μ.	10	0,84 μ.	45,00 μ.	35,00 μ.	40,00 μ.
Κορίτσια	100 μ.	10	0,76 μ.	13,00 μ.	8,50 μ.	10,50 μ.
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	Δέκαθλο	1 ^η Ημέρα	100μ. μήκος, σφαίρα, ύψος, 400μ
Λυκείου		2 ^η Ημέρα	110 μ. Εμπ., Δίσκος, Επι Κοντώ, Ακόντιο, 1500μ.
Κορίτσια	Έπταθλο	1 ^η Ημέρα	100 μ. Εμπ., Ύψος, Σφαίρα, 200 μ.
Λυκείου		2 ^η 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.					
1,86 μ.		1,55 μ.					
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.					
3,80 μ.		2,80 μ.					
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							