ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ -ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Βάρος Οργάνων Ρίψεων | Σφαίρα | Δίσκος | Σφύρα | Ακόντιο |
| ΑΓΟΡΙΑ  | 5.000γρ | 1.500γρ | 5.000γρ. | 700γρ |
| ΚΟΡΙΤΣΙΑ | 3.000γρ. | 1.000γρ | 3.000γρ. | 500γρ. |

. ΥΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Αγώνισμ α | Αριθμός Εμποδίων  |  Ύψος Εμποδίου | Απόστασ η Αφετ.-1ο | Ενδιάμεση Απόσταση | Απόσταση Τελ.- Τερμ. |
| 110μ. A. | 10 | 0.91μ | 13,72μ | 9,14  | 14,02μ |
| 400μ Α. | 10 | 0.84μ. | 45.00μ. | 35.00μ. | 40.00μ. |
| 100μ. Κ  | 10 | 0.76μ. | 13.00μ. | 8.50μ. | 10.50μ. |
| 400μ. Κ | 10 | 0.76μ.  | 45.00μ. | 35.00μ | 40.00μ. |

ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΠΗΧΗ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ

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

**ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΠΗΧΗ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ**

Κορίτσια Λυκείου Αγόρια Λυκείου

Ταρτάν Ταρτάν

 2,90μ.  3,00μ.

 2,00μ. 3,10μ.

2,10μ. 3,20μ.

2,20μ. 3,30μ.

 2,30μ. 3,40μ.

2,40μ. 3,50μ.

2,50μ. 3,60μ.

 2,60μ. 3,70μ.

 2,70μ. 3,80μ.

 2,80μ. 3,90μ.

 2,90μ. 4,00μ.

 3,00μ. 4,10μ.

3,10μ. 4,20μ.

3,20μ. 4,30μ.

 3,30μ. 4,40μ.

3,35μ. 4,50μ.

3,40μ. 4,55μ.

 3,45μ. 4,60μ.

 3,50μ. 4,65μ.

 3,55μ. 4,70μ.

 3,60μ. 4,75μ.

3,65μ. 4,80μ.

3,70μ. Στη συνέχεια ο πήχης ανεβαίνει ανά 5 εκατοστά

**ΠΙΝΑΚΑΣ 5**

Πίνακας Αγωνισμάτων Κλασσικού Αθλητισμού Λυκείου και όρια για συμμετοχή στην Α΄ Φάση

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|      Αγωνίσματα |  ΑγόριαΤαρτάν    Χώμα | ΚορίτσιαΤαρτάν    Χώμα |
| 100μ | 12΄΄ 20  | 12΄΄ 30 | 13΄΄ 80  | 13΄΄ 90 |
| 200μ | 24΄΄ 80  | 25΄΄ 00 | 29΄΄ 50  | 29΄΄ 70 |
| 400μ | 55΄΄ 60  | 56΄΄ 00 | 1΄ 06΄΄ 60  | 1΄ 07΄΄ 00 |
| 800μ | 2΄ 13΄΄ 00  | 2΄ 15΄΄ 00 | 2΄ 40΄΄ 00  | 2΄ 42΄΄ 00 |
| 1500μ | 4΄ 35΄΄ 00  | 4΄ 40΄΄ 00  | 6΄ 05΄΄ 00  | 6΄ 10΄΄ 00 |
| 3000μ. | 9΄ 50΄΄ 00  | 10΄ 00΄΄ 00  | 13΄ 30΄΄ 00  | 13΄ 40΄΄ 00 |
| 100μ.εμπόδια |  |  | 19΄΄ 00  | 19΄΄ 20 |
| 110μ εμπόδια | 18΄΄ 30  | 18΄΄ 50     |  |  |
| 400μ. εμπόδια  | 1΄ 04΄΄ 60  | 1΄ 05΄΄ 60  | 1΄ 14΄΄ 60  | 1΄ 15΄΄ 00 |
| 2000μ. φυσ. εμπόδια | 7΄ 50΄΄ 00  | 8΄ 00΄΄ 00  | 9’ 14’’ 00   | 9’ 20’’ 00 |
| 5000μ. βάδην |  |  | 32΄ 30΄΄ 00 | 32΄ 45΄΄ 00 |
| 10.000 μ βάδην | 61΄ 00΄΄ 00  | 61΄ 30΄΄ 00   |  |  |
| Μήκος | 6,00 μ.  | 5,90 μ.  | 4,80 μ | . 4,70 μ. |
| Τριπλούν  | 12,00 μ.  | 11,80 μ.  | 10,00 μ.  | 9,80 μ. |
| Ύψος | 1,70 μ.  | 1,65 μ.  | 1,45 μ.  | 1,40 μ. |
| Επί κοντώ | 3,10 μ.  | . 3,00 μ.  | 2,40 | 2,30 μ |
| Σφαίρα | 11,00 μ.. μ | 11,00 μ.  | 8,60μ. | 8,60μ. |
| Δίσκος | 30,00 μ.  | 30,00 μ.  | 28,00 μ.  | 28,00 μ. |
| Σφύρα | 35,00 μ.  | 35,00 μ.  | 26,00 μ.  | 26,00 μ. |
| Ακόντιο | 33,00 μ.  | 32,00 μ.. | 28,00 μ.  | 28,00 μ |
| Έπταθλο |  |  | 3.200 β.\*    | 3.200 β.\*     |
| Δέκαθλο | 4.800 β\* | * 1. \*
 |  |  |
| **\*Προκρίνονται απευθείας στη Β΄Φάση** |