

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

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

ΒΑΡΟΣ ΟΡΓΑΝΩΝ ΡΙΨΕΩΝ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	Σφαίρα	Δοκός	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 Αφετ.-1ο	Ενδιάμεση Απόσταση	Απόσταση Τελ.- Τερμ.
Αγόρια Λυκείου	110 μ.	10	0,91 μ.	13,72 μ.	9,14 μ.	14,02 μ.
	400 μ.	10	0,84 μ.	45,00 μ.	35,00 μ.	40,00 μ.
Κορίτσια Λυκείου	100 μ..	10	0,76 μ.	13,00 μ.	8,50 μ.	10,50 μ.
	400 μ.	10	0,76 μ.	45,00 μ.	35,00 μ.	40,00 μ.

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	Σύνθετο Αγώνισμα	Επιμέρους Αγωνίσματα
Αγόρια Λυκείου	Δέκαθλο	1 ^η Ημέρα 100 μ. Μήκος, σφαίρα, ύψος, 400μ.
		2 ^η Ημέρα 110μ. Εμπ., Δοκός, Δίσκος, Επί Κοντώ, Ακόντιο, 1500μ.
Κορίτσια Λυκείου	Έπταθλο	1 ^η Ημέρα 100μ. Εμπ., Ύψος, Σφαίρα, 200μ. 2 ^η Ημέρα Μήκος, Ακόντιο, 800μ.

**ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΠΗΧΗ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΣΕ
ΥΨΟΣ**

Κατά τους αγώνες στίβου όλων των Φάσεων

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