**ΠΡΟΣΟΧΗ : ΝΕΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ**

**ΤΗΣ ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Β.Π. ( ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ ΛΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ) - ΣΑΒΒΑΤΟ 29/1/2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ΩΡΑ | ΑΓΩΝΙΣΜΑ | ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ |
| **11:20 - 12:00 ΖΩΝΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ** |
| 12:00 | ΜΗΚΟΣ  | Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ |
|   | 60Μ | Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ |
|   |   |   |
| **13:00 - 13:40 ΖΩΝΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ** |
| 13:40 | 60Μ | Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ |
|   | ΜΗΚΟΣ  | Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ |
|   | ΥΨΟΣ  | ΑΝΔΡΩΝ -Κ18 ΑΓΟΡΙΩΝ-Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ |
| 14:10 | 60Μ | Κ18 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ |
| **14:50 - 15:30 ΖΩΝΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ** |
| 15:30 | 60ΕΜΠ | Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ |
|   | ΤΡΙΠΛΟΥΝ  | ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ & Κ18 Α-Γ |
|   | ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ | Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ-ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ |
|   | ΥΨΟΣ  | ΓΥΝΑΙΚΩΝ-Κ18-Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ |
| 15:40 | 60ΕΜΠ | ΓΥΝΑΙΚΩΝ |
| 15:50 | 60ΕΜΠ | Κ18 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ |
| 16:10 | 60ΕΜΠ | Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ |
| 16:25 | 60ΕΜΠ | Κ18 ΑΓΟΡΙΩΝ |
| 16,35 | 60ΕΜΠ | Κ20 ΑΝΔΡΩΝ |
| 16:40 | 60ΕΜΠ | ΑΝΔΡΩΝ |
| 16:45 | ΜΗΚΟΣ  | ΑΝΔΡΩΝ -Κ18 ΑΓΟΡΙΩΝ |
| **16:45 - 17:25 ΖΩΝΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ** |
| 17:25 | 60Μ | ΓΥΝΑΙΚΩΝ |
| 17:40 | ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ | ΑΝΔΡΩΝ -ΓΥΝΑΙΚΩΝ -Κ18-Κ16 |
| 17:50 | 60Μ | ΑΝΔΡΩΝ |
| 18:10 | ΜΗΚΟΣ  | ΓΥΝΑΙΚΩΝ-Κ18 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ |
| 18:10 | 60Μ | Κ18 ΑΓΟΡΙΩΝ |
|  |  |  |

Διευκρινιστικές οδηγίες:

* **Το Πρόγραμμα των αγώνων κλειστού της 29ης Ιανουαρίου 2022 τροποποιείται λόγω δυσμενών καιρικών συνθηκών (βροχή & χαμηλή θερμοκρασία) που προβλέπει η μετεωρολογική υπηρεσία.**
* Με μοναδικό γνώμονα την προστασία και διευκόλυνση αθλητών και προπονητών, η προθέρμανση των αθλητών θα πραγματοποιηθεί εντός του κλειστού προπονητηρίου στις προβλεπόμενες ΖΩΝΕΣ.
* Στην εγκατάσταση δεν υπάρχει δυνατότητα, βάση υγειονομικού πρωτοκόλλου, να παραβρίσκονται θεατές ή αθλητές που αναμένουν την ώρα έναρξης του αγωνίσματός τους.
* Επιτρέπεται μόνο σε όσους αθλητές/τριες αγωνίζονται, προπονητές, κριτές, οργανωτικούς υπευθύνους και τεχνικό προσωπικό.
* **Η ώρα προθέρμανσης που θα δίνεται στους αθλητές-τριες θα τηρείται αυστηρά**.
* Παρακαλούμε για την έγκαιρη δήλωση της παρουσίας των αθλητών-τριων στην αίθουσα κλήσης προκειμένου να αποφευχθούν καθυστερήσεις.
* Ειδικά για τα αγωνίσματα 60μ και του Μήκους των κατηγοριών Κ16 & Κ18 Αγόρια και Κορίτσια η δήλωση παρουσίας στην αίθουσα κλήσης να γίνεται 1 ώρα και 30 λεπτά νωρίτερα.

**ΕΚ ΤΟΥ Δ.Σ. ΤΗΣ ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ**