**ΝΕΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ / 01.07.2022**

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ16 / Δ΄ ΚΑΙ Ε΄ ΟΜΙΛΟΥ**

**ΑΓΙΟΣ ΚΟΣΜΑΣ**

**ΣΑΒΒΑΤΟ 2 ΙΟΥΛΙΟΥ 2022 - ΠΡΩΙ / ΑΓΩΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ΩΡΑ | ΔΡΟΜΟΙ | ΟΡΙΖΟΝΤΙΑΑΛΜΑΤΑ |  |  |  |
| 09:30 | 200μ. Εμπ. Κ (Ε΄) |  |  |  |  |
| 10:00 | 150μ. Α (Δ΄) | Τετραπλούν Κ (Ε΄) |  |  |  |
| 10:20 | 150μ. Κ (Δ΄) |  |  |  |  |
| 10:40 | 150μ. Α (Ε΄) |  |  |  |  |
| 11:00 | 150μ. Κ (Ε΄) |  |  |  |  |

**ΑΠΟΓΕΥΜΑ / ΤΕΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ΩΡΑ | ΔΡΟΜΟΙ | ΟΡΙΖΟΝΤΙΑΑΛΜΑΤΑ | ΚΑΘΕΤΑΑΛΜΑΤΑ | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ | ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ |
| 16:30 |  |  |  |  | Σφύρα Α (Ε ΄- Δ΄) |
| 17.00 | 200μ. Εμπ. Α (Δ΄) | Τετραπλούν Κ (Δ΄) | Κοντώ Κ (Δ΄) |  |  |
| 17.15 | 200μ. Εμπ. Κ (Δ΄) |  | Ύψος Α (Δ΄)Ύψος Α (Ε΄) |  |  |
| 17.30 | 200μ. Εμπ. Α (Ε΄) |  |  | Σφαίρα Α (Ε΄) |  |
| 17.45 | 200μ. Εμπ. Κ (Ε΄) |  |  |  |  |
| 18.00 | 150μ. Α (Δ΄) |  |  |  | Δίσκος Γ (Δ΄) Δίσκος Γ (Ε΄) |
| 18.15 | 150μ. Κ (Δ΄) |  |  |  |  |
| 18.30 | 150μ. Α (Ε΄) | Τετραπλούν Κ (Ε΄) |  |  |  |
| 18.45 | 150μ. Κ (Ε΄) |  |  |  |  |
| 19.00 | 1.200μ. Α (Δ΄) |  |  | Σφαίρα Α (Δ΄) |  |
| 19.10 | 1.200μ. Κ (Δ΄) |  |  |  |  |
| 19.20 | 1.200μ. Α (Ε΄) |  |  |  |  |
| 19.30 | 1.200μ. Κ (Ε΄) |  | Κοντώ Κ (Ε΄) |  | Ακόντιο Γ (Δ΄) Ακόντιο Γ (Ε΄) |
| 19.45 | 3.000μ. Α (Δ΄ – Ε΄) |  |  |  |  |
| 20.00 | 3.000μ. Κ (Δ΄ – Ε΄) | Τετραπλούν Α (Δ΄)Τετραπλούν Α (Ε΄) |  |  |  |
| 20.15 | 2.000μ. Φ.Ε. Α(Δ΄ – Ε΄) |  |  |  |  |
| 20.30 | 2.000μ. Φ.Ε. Κ(Δ΄ – Ε΄) |  |  |  |  |
| 20.45 | 4 Χ 80μ. Α (Δ΄ – Ε΄) |  |  |  |  |
| 21.15 | 4 Χ 80μ. Κ (Δ΄ – Ε΄) |  |  |  |  |

**ΝΕΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ / 01.07.2022**

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ16 / Δ΄ ΚΑΙ Ε΄ ΟΜΙΛΟΥ**

**ΑΓΙΟΣ ΚΟΣΜΑΣ**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 3 ΙΟΥΛΙΟΥ 2022 – ΠΡΩΙ / ΑΓΩΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ΩΡΑ | ΔΡΟΜΟΙ | ΟΡΙΖΟΝΤΙΑΑΛΜΑΤΑ |  |  |  |
| 09.00 |  | Μήκος Κ (Ε΄) |  |  |  |
| 10:00 | 80μ. Κ (Ε΄) |  |  |  |  |
| 10.30 |  | Μήκος Κ (Δ΄) |  |  |  |
| 10:30 | 80μ. Α (Δ΄) |  |  |  |  |
| 10:50 | 80μ. Κ (Δ΄) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**ΑΠΟΓΕΥΜΑ / ΤΕΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ΩΡΑ | ΔΡΟΜΟΙ | ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ | ΚΑΘΕΤΑ | ΣΦΑΙΡΑ | ΣΦΥΡΑ - ΔΙΣΚΟΣ - ΑΚΟΝΤΙΟ |
| 15.15 |  |  |  |  | Σφύρα Κ (Ε΄ - Δ) |
| 16.00 | 100μ. Εμπ. Α (Ε΄) | Μήκος Α (Ε΄) | Ύψος Κ (Ε΄) |  |  |
| 16.15 | 100μ. Εμπ. Α (Δ΄) |  |  |  | Ακόντιο Α (Ε΄) Ακόντιο Α (Δ΄) |
| 16.35 | 80μ. Εμπ. Κ (Ε΄) |  |  |  |  |
| 16.50 | 80μ. Εμπ. Κ (Δ΄) |  |  | Σφαίρα Κ (Ε΄) |  |
| 17.05 | 80μ. Α (Ε΄) |  | Κοντώ Α (Ε΄) Κοντώ Α (Δ΄) |  |  |
| 17:15 |  | Μήκος Κ (Ε΄) |  |  |  |
| 17.20 | 80μ. Α (Δ΄) |  |  |  |  |
| 17.35 | 80μ. Κ (Δ΄) |  |  |  |  |
| 17.50 | 80μ. Κ (Ε΄) |  |  |  | Δίσκος Α (Ε΄) Δίσκος Α (Δ΄) |
| 18.05 | 4Χ200μ. ΜΙΚΤΗ (Ε΄) |  |  |  |  |
| 18.15 |  |  |  | Σφαίρα Κ (Δ΄) |  |
| 18.20 | 4Χ200μ. ΜΙΚΤΗ (Δ΄) | Μήκος Α (Δ΄) | Ύψος Κ (Δ΄) |  |  |
| 18.35 | 3Χ1.200μ. Α(Ε΄ – Δ΄) |  |  |  |  |
| 19.00 | 3 Χ 1.200μ. Κ(Ε΄ – Δ΄) |  |  |  |  |
| 19.40 | 5.000μ. Βάδην A (Ε΄ – Δ΄) | Μήκος Κ (Δ΄) |  |  |  |
| 19:40 | 3.000μ. Βάδην K (Ε΄ – Δ΄) |  |  |  |  |