 **ΕΝΩΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΣΕΓΑΣ ΠΕΙΡΑΙΑ & ΝΟΤΙΟΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**

 **ΕΑΚΝ ΑΓΙΟΥ ΚΟΣΜΑ, ΕΛΛΗΝΙΚΟ-ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ**

 **Τ:2104834232, F: 2104834232**

|  |
| --- |
| **ΑΡ.Π ΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ: .................** |

 **E: segaspeiraia@gmail.com**

 Πειραιάς 02/01/2023

# *Προς: Σ.Ε.Γ.Α.Σ. - E.A.Σ Σ.Ε.Γ.Α.Σ.*

# *(Για ενημέρωση σωματείων τους)*

|  |
| --- |
| Π Ρ Ο Κ Η Ρ Υ Ξ Η**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΗΜΕΡΙΔΑΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ****ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ / Κ20 (ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ) /****Κ18 (ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ)****Κ16 (ΑΓΟΡΙΩΝ – ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ)****Σάββατο, 21 Ιανουαρίου 2023****Σάββατο, 28 Ιανουαρίου 2023** |

Η **Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ & ΝΟΤΙΟΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ** προκηρύσσει Προπονητικές Ημερίδες Κλειστού Στίβου Ανδρών – Γυναικών / Κ20 (Εφήβων-Νεανίδων) / Κ18 (Παίδων – Κορασίδων) / Κ16 (Αγοριών – Κοριτσιών), σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

**1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ – ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:**

Οι Προπονητικές Ημερίδες θα διεξαχθούν: το **Σάββατο 21 Ιανουαρίου 2023** και το **Σάββατο 28 Ιανουαρίου 2023** στο Κλειστό Προπονητήριο του ΣΕΓΑΣ στις εγκαταστάσεις του ΕΑΚΝ Αγ. Κοσμά.

**2. ΗΛΙΚΙΕΣ:**

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν **ΜΟΝΟ** αθλητές-τριες :

* **ΑΝΔΡΕΣ-ΓΥΝΑΙΚΕΣ:** που έχουν γεννηθεί το 2003 & μεγαλύτεροι-ες.
* **Κ20 (ΑΝΔΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ):** που έχουν γεννηθεί το 2004 και 2005.
* **Κ18 (ΑΝΔΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ):** που έχουν γεννηθεί το 2006 και 2007.
* **Κ16 (ΑΓΟΡΙΑ - ΚΟΡΙΤΣΙΑ):** που έχουν γεννηθεί το 2008 και 2009.

**3. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Κατηγορία** | **Αγωνίσματα** |
| **Ανδρών:** | 60μ., 150μ., 60μ. Εμπ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα Τριπλούν, Άλμα σε Ύψος, Άλμα επί Κοντώ, Σφαιροβολία |
| **Γυναικών:**  | 60μ., 150μ., 60μ. Εμπ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα Τριπλούν, Άλμα σε Ύψος, Άλμα επί Κοντώ, Σφαιροβολία |
| **Κ20 (Ανδρών):** | 60μ. Εμπ., Σφαιροβολία |
| **Κ18 (Ανδρών):** | 60μ. Εμπ., Σφαιροβολία |
| **Κ18 (Γυναικών):**  | 60μ. Εμπ., Σφαιροβολία |
| **Κ16 (Αγοριών)** | 60μ., 1.200μ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα Επί Κοντώ, Σφαιροβολία |
| **Κ16 (Κοριτσιών)** | 60μ., 1.200μ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα Επί Κοντώ, Σφαιροβολία |

**4. ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨH ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΥΨΟΣ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Αγώνισμα / Κατηγορία** | **Διαδοχικά ύψη** |
| **Άλμα σε Ύψος Ανδρών** | 1,65-1,70-1,75-1,80-1,84-1,88-1,91-1,94-1,97–2,00-2,03-2,06-2,09-2,12–2.15μ & στη συνέχεια ανά 2 εκ. |
| **Άλμα σε Ύψος Γυναικών** | 1,40-1,45-1,50-1,55-1,60-1,65–1,69-1,73-1,76-1,79– 1,81 & στη συνέχεια ανά 2 εκ. |

**5. ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨH ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Άλμα επί κοντώ Ανδρών** | 3,50-3,70-3,90-4,10-4,25-4,40–4,55–4,70–4,85–5,00 -5,10 – 5,20 – 5,30 & στη συνέχεια ανά 5εκ. |
| **Άλμα επί κοντώ Γυναικών** | 2,50-2,70-2,85-3,00-3,15-3,30-3,45-3,55-3,65–3,75-3,85–3,95-4,00-4,05 & στη συνέχεια ανά 5 εκ. |

**6. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ :**

**6.1** Στους Αγώνες δικαίωμα συμμετοχής έχουν **ΜΟΝΟ** αθλητές-αθλήτριες που ανήκουν οπωσδήποτε στη δύναμη των Σωματείων – Μελών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. (όπως ορίζεται στην τελευταία Υπουργική απόφαση) και να τους έχει εκδοθεί Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας.

**6.2** Κάθε αθλητής/τρια μπορεί να δηλωθεί και να αγωνισθεί ΜΟΝΟ σε ΕΝΑ (1) αγώνισμα και με βάση την κωδικοποίηση των Τεχνικών Διατάξεων του ΣΕΓΑΣ. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις και κατόπιν εισήγησης των αρμόδιων Τεχνικών Εθνικών Ομάδων και Συντονιστών αγωνισμάτων του ΣΕΓΑΣ, αθλητές/τριες που ανήκουν στις κατηγορίες του Σχεδιασμού και τις προεθνικές ομάδες μπορούν να λάβουν μέρος και σε δεύτερο αγώνισμα.

**6.3 Οι αθλητές – τριες της κατηγορίας των Κ16 μπορούν να αγωνιστούν ΜΟΝΟ σε ΕΝΑ (1) αγώνισμα. Το αγώνισμα του Άλματος Επί Κοντώ της κατηγορίας Κ16 Κοριτσιών θα διεξαχθεί το Σάββατο 21 Ιανουαρίου 2023 και του Άλματος Επί Κοντώ Αγοριών το Σάββατο 28 Ιανουαρίου 2023.**

**7. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

*Οι δηλώσεις συμμετοχής (συνημμένη φόρμα) πρέπει να σταλούν με email μέχρι την* ***Δευτέρα 16 Ιανουαρίου 2023 και ώρα 14:00 και Δευτέρα 23 Ιανουαρίου 2023 αντίστοιχα για κάθε ημερίδα*** *στην Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Πειραιά και Νοτιοδυτικής Αττικής, στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις* ***segaspeiraia@gmail.com*** ***και*** ***smatakis@gmail.com******,*** *προκειμένου να οριστικοποιηθεί και κοινοποιηθεί το ωρολόγιο πρόγραμμα της Ημερίδας.* ***Μετά την παρέλευση της προθεσμίας αυτής δε θα γίνεται δεκτή καμία δήλωση συμμετοχής.***

***Σημείωση:*** *Σε περίπτωση προβλήματος θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τους Τεχνικούς Συμβούλους της Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. κ.κ. Στέφανο Ματάκη και Βασιλική Σκαράκη, στα τηλέφωνα 6946953858 & 6938936803 αντίστοιχα.*

***ΠΡΟΣΟΧΗ:***

***Κάθε σωματείο μπορεί να δηλώσει απεριόριστο αριθμό αθλητών – τριών ανά αγώνισμα, ΜΕ ΒΑΣΗ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΘΕΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ στην ημερίδα.***

***Η τελική λίστα συμμετοχής ανά αγώνισμα θα καταρτιστεί με βάση τον παρακάτω πίνακα:***

|  |  |
| --- | --- |
| **Αγώνισμα** | **Αθλητές** |
| 60μ. Α | 60 |
| 60μ. Γ | 60 |
| 60μ. Εμπόδια Α - Κ20 - Κ18 | 24 |
| 60μ. Εμπόδια Γ & Κ18 | 24 / 24 |
| 150μ. Α | 42 |
| 150μ. Γ  | 42 |
| Μήκος Α  | 20 |
| Μήκος Γ  | 20 |
| Τριπλούν Α  | 12 |
| Τριπλούν Γ  | 16 |
| Ύψος Α  | 12 |
| Ύψος Γ  | 12 |
| Κοντώ Α  | 16 |
| Κοντώ Γ  | 16 |
| Σφαίρα Α - Κ20 & Κ18 | 16 / 16 |
| Σφαίρα Γ & Κ18 | 16 / 16 |

**Για την τελική λίστα συμμετοχής ανά αγώνισμα θα ληφθούν υπόψη:**

1. **Oι καλύτερες επιδόσεις του 2022 (ανοικτού ή κλειστού), και**
2. **Ανώτερος αριθμός συμμετοχής ανά αγώνισμα και ανά σύλλογο το 10% των συμμετοχών που αναφέρονται στον ανωτέρω πίνακα.**

**Σε περίπτωση που ο μέγιστος αριθμός συμμετοχών που αναφέρεται στον ανωτέρω πίνακα δεν συμπληρωθεί από το 10% της δήλωσης, θα συμπεριλαμβάνεται στη λίστα ο/η αμέσως επόμενος/η αθλητής/τρια με την καλύτερη επίδοση.**

1. **Στα αγωνίσματα της κατηγορίας των Κ16, δεν υπάρχει περιορισμός συμμετοχών ανά αγώνισμα.**
2. **Οι αθλητές – τριες της κατηγορίας Κ16 που θα λάβουν μέρος στο πρωινό πρόγραμμα δεν έχουν δικαίωμα συμμετοχής και στο απογευματινό πρόγραμμα.**
3. **Το αγώνισμα των 1.200μ. Κ16 Αγοριών και Κοριτσιών θα διεξαχθούν στο εξωτερικό στάδιο του ΕΑΚΝ Αγίου Κοσμά σε προπονητικό επίπεδο και με την επίβλεψη και διοργάνωση από τους Τεχνικούς Υπεύθυνους, σε συνεργασία με τους προπονητές των αθλητών-τριών.**

***ΠΡΟΣΟΧΗ: ΟΙ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΑΠΟΣΤΕΛΛΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΕΠΙΣΗΜΟ MAIL ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ή ΤΗΣ Ε.Α.Σ. ΠΟΥ ΑΝΗΚΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ.***

***ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΠΟΣΤΕΛΛΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ MAILS ΔΕΝ ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ.***

***Η υποβολή της δήλωσης θα γίνεται αποκλειστικά ηλεκτρονικά στη συνημμένη φόρμα εγγραφής (Excel).***

***Ταυτόχρονα με την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής το σωματείο δηλώνει ΑΝΕΠΙΦΥΛΑΚΤΑ ότι αποδέχεται τους όρους της προκήρυξης των αγώνων και την εφαρμογή των Κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.***

***ΔΗΛΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ***

***Στη δήλωση συμμετοχής θα πρέπει ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ να δηλώνεται και ο προπονητής του αθλητή-τριας.***

**8. ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ:**

Οι αθλητές-αθλήτριες θα προσέρχονται αυτοπροσώπως στην ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΕΩΣ, **75΄** πριν από την ώρα διεξαγωγής κάθε αγωνίσματος, προκειμένου να οριστικοποιήσουν τη συμμετοχή τους, προσκομίζοντας **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ** το Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας **και την κάρτα υγείας του αθλητή θεωρημένη σύμφωνα με το νόμο 4479/2017.**

β) Οι αθλητές - τριες που είναι από μετεγγραφή της τελευταίας περιόδου και δεν έχουν εκδοθεί τα δελτία τους από το Σ.Ε.Γ.Α.Σ., θα πρέπει να έχουν μαζί τους αστυνομική ταυτότητα ή άλλο αποδεικτικό στοιχείο ταυτοπροσωπίας και ηλικίας **και απαραίτητα θεωρημένη την κάρτα υγείας αθλητή.**

**ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ.**

**8. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

Με τη φροντίδα και την ευθύνη των Συλλόγων οι αθλητές –τριες πρέπει να έχουν εξετασθεί Ιατρικώς πριν από τους αγώνες **ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΤΕΧΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ - ΤΡΙΑΣ**, όπως προβλέπει ο Νόμος.

**ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ.**

**ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΤΡΙΩΝ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΙΘΑΝΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΕ ΕΛΛΕΙΨΗ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ, ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΟΥ ΔΗΛΩΝΟΥΝ ΑΥΤΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΜΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ ΑΡΧΗ.**

**9. ΓΕΝΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ:**

**9.1 Βάρος οργάνου στο αγώνισμα της Σφαιροβολίας**

|  |  |
| --- | --- |
| **Κατηγορία** | **Βάρος οργάνου** |
| **Κ18 Άνδρες:** | **5Kg** |
| **Κ18 Γυναίκες:** | **3Kg** |
| **Κ20 Άνδρες:** | **6Kg** |
| **Άνδρες:** | **7,260Kg** |
| **Γυναίκες & Κ20:** | **4Kg** |

Ατομικά όργανα Ρίψεων μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο με την προϋπόθεση ότι θα προσκομιστούν στην Αίθουσα Κλήσεως μία (1) ώρα πριν από την ώρα διεξαγωγής του αγωνίσματος για έλεγχο και στη συνέχεια να παραδοθούν στον Έφορο του Αγωνίσματος.

**9.2 Αριθμός – Ύψη και Αποστάσεις εμποδίων**

|  |  |
| --- | --- |
| **Κατηγορία** | **Αριθμός – Ύψη - Αποστάσεις** |
| **60μ. Εμπ. Κ18 ΑΝΔΡΩΝ:** | 5 εμπ. Ύψος 0,91μ. , 1ο εμπ. από αφετηρία 13,72μ. ενδιάμεση απόσταση 9,14 μ. τελευταίο από τερματισμό 9,72μ. |
| **60μ. Εμπ. Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ:** | 5 εμπ. Ύψος 0,76 μ. , 1ο εμπ. από αφετηρία 13,00 μ. ενδιάμεση απόσταση 8,50 μ. τελευταίο από τερματισμό 13,00μ. |
| **60μ. Εμπ. Κ20 ΑΝΔΡΩΝ:** | 5 εμπ. Ύψος 1,00 , 1ο εμπ. από αφετηρία 13,72μ. ενδιάμεση απόσταση 9,14 μ. τελευταίο από τερματισμό 9,72μ. |
| **60μ. Εμπ. ΑΝΔΡΩΝ:** | 5 εμπ. Ύψος 1,067 , 1ο εμπ. από αφετηρία 13,72μ. ενδιάμεση απόσταση 9,14 μ. τελευταίο από τερματισμό 9,72μ. |
| **60μ. Εμπ. ΓΥΝΑΙΚΩΝ & Κ20:** | 5 εμπ. Ύψος 0,84, 1ο εμπ. από αφετηρία 13,00 μ. ενδιάμεση απόσταση 8,50 μ. τελευταίο από τερματισμό 13,00μ. |

**9.3 Κανονισμοί διεξαγωγής Ημερίδας**

Οι Αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους κανονισμούς στίβου της WA και του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

***ΠΡΟΣΟΧΗ:***

***ΣΤΑ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΡΙΨΕΙΣ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΘΑ ΈΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ 3 ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΕΝΩ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΟΙ ΟΚΤΩ (8) ΠΡΩΤΟΙ – ΕΣ ΚΑΘΕ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ 3 ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ.***

***Αποστάσεις Βαλβίδας Τριπλούν:***

* ***Ανδρών – Κ20 – Κ18: 13μ. – 11μ.***
* ***Γυναικών – Κ20 – Κ18: 11μ. – 9μ.***

***Σημείωση: Οι αθλητές – τριες που θα διεκδικήσουν την πρόκριση για τους Βαλκανικούς Αγώνες Κ20 Ανδρών – Γυναικών Κλειστού Στίβου ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΝΑ ΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ ΑΠΟ ΒΑΛΒΙΔΑ 13Μ. (ΑΝΔΡΕΣ) ΚΑΙ 11Μ. (ΓΥΝΑΙΚΕΣ).***

**9.4 Επίλυση τεχνικών θεμάτων**

Ότι δεν προβλέπεται από την Προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τους Τεχνικούς Υπεύθυνους της Ημερίδας σε συνεργασία με τον Αλυτάρχη, σύμφωνα με τους κανονισμούς.

**10.5 Συμμετοχή με την Εθνική Ομάδα σε Διεθνείς Διοργανώσεις.**

**ΠΡΟΣΟΧΗ: ΟΙ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΣΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΙΔΕΣ ΘΑ ΣΥΝΥΠΟΛΟΓΙΣΤΟΥΝ ΜΕ ΤΙΣ ΥΠΟΛΟΙΠΕΣ ΗΜΕΡΙΔΕΣ (ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, ΠΑΤΡΑ) ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Κ20 ΣΤΟ ΒΑΛΚΑΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ Κ20 ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**

**10. ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ:**

Τεχνικοί Υπεύθυνοι της Ημερίδας ορίζονται οι Τεχνικοί Σύμβουλοι κ.κ. Χρύσανθος Καρούζος, Βασιλική Σκαράκη και Στέφανος Ματάκης,, ο Συντονιστής Αγώνων ΣΕΓΑΣ κ. Δημήτρης Χαλβατζάρας καθώς και ο Τεχνικός Υπεύθυνος της εγκατάστασης κ. Γεώργιος Οικονομίδης και με καθήκοντα και αρμοδιότητες που αναφέρονται στο άρθρο 112 των Κανονισμών Στίβου Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

**Συνημμένα: Κοινοποίηση:**

* Ωρολόγιο Πρόγραμμα Γραφείο Τύπου Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
* Έντυπα Συμμετοχής Υγειονομική Υπηρεσία Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

 Επιτροπή Ανάπτυξης

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ**

**ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ**

**Α - Γ / Κ20 / Κ18 ΑΝΔΡΩΝ –ΓΥΝΑΙΚΩΝ / Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ - ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ**

**ΚΛΕΙΣΤΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ ΣΕΓΑΣ / ΕΑΚΝ ΑΓ. ΚΟΣΜΑ**

**Σάββατο, 21 & 28 Ιανουαρίου 2023**

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΩΡΑ** | **ΔΡΟΜΟΙ** | **ΡΙΨΕΙΣ** | **ΑΛΜΑΤΑ** |
| **9.00** | 60Μ. Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ | ΣΦΑΙΡΑ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ | ΜΗΚΟΣ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Κ16(ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΣΤΙΣ 21/1,ΑΓΟΡΙΩΝ ΣΤΙΣ 28/1) |
| **9.45** | 60Μ. Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ |  |  |
| **10.00** | 1.200Μ. Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ | ΣΦΑΙΡΑ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ |  |
| **10.20** | 1.200Μ. Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ |  |  |
| **10.30** |  |  | ΜΗΚΟΣ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ |
|  |
| **ΩΡΑ** | **ΔΡΟΜΟΙ** | **ΡΙΨΕΙΣ** | **ΑΛΜΑΤΑ** |
| **15.30** | 60Μ. ΕΜΠ. Κ18 ΑΝΔ | ΣΦΑΙΡΑ Κ18 ΓΥΝ | ΤΡΙΠΛΟΥΝ Α  |
| **15.45** | 60Μ. ΕΜΠ. Κ20 ΑΝΔ |  |  |
| **15.55** | 60Μ. ΕΜΠ. Α |  |  |
| **16.00** |  |  | ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΓΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ Α |
| **16.10** | 60Μ. ΕΜΠ. Κ18 ΓΥΝ |  |  |
| **16.25** | 60Μ. ΕΜΠ. ΓΥΝ & Κ20 |  |  |
| **16.30** |  | ΣΦΑΙΡΑ Κ18 ΑΝΔ | ΤΡΙΠΛΟΥΝ Γ  |
| **16.40** | 60Μ. Α |  |  |
| **17.25** | 60Μ. Γ |  |  |
| **17.30** |  | ΣΦΑΙΡΑ Γ | ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ Γ |
| **17.45** |  |  | ΜΗΚΟΣ Α |
| **17.50** |  |  |  |
| **18.20** | 150Μ. Α |  | ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Α |
| **18.30** |  | ΣΦΑΙΡΑ Α – Κ20 |  |
| **18.50** | 150Μ. Γ |  |  |
| **19.00** |  |  | ΜΗΚΟΣ Γ  |