



ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΡΓΟΥΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟΥ
ΔΙΟΙΚΗΤΗΡΙΟΥ 9 - ΑΡΓΟΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟ - 52200
ΑΜ ΓΓΑ: ΚΣ79 – ΑΜ ΣΕΓΑΣ: 1246
ΑΦΜ 090255748 – ΔΟΥ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
Email: fsargousorestikou@hotmail.com
Πληροφορίες: Σαρρή Ιούδκα
Τηλ.: 6984381106

Άργος Ορεστικό 23 Μαΐου 2025

Αριθμ. Πρωτοκ.: 50

Προς: 1)ΣΕΓΑΣ-Επιτροπή Αγώνων

2)Σωματεία ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Δυτ. Μακεδονίας

3)ΕΑΣ-ΤΕ ΣΕΓΑΣ(με την παράκληση

να δοθούν στα σωματεία-μέλη τους)

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΤΩΝΩΝ ΣΤΙΒΟΥ
16^{ου} GRAND PRIX ΑΡΓΟΥΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟΥ
«ΟΡΕΣΤΕΙΑ» 2025

Ο Φιλαθλητικός Σύλλογος Άργους Ορεστικού και η ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Δυτικής Μακεδονίας, σε συνεργασία με την Περιφερειακή Ενότητα Καστοριάς και τον Δήμο Άργους Ορεστικού προκηρύσσουν τους αγώνες στίβου με την επωνυμία «16^ο GRAND PRIX ΣΤΙΒΟΥ ΑΡΓΟΥΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟΥ ΟΡΕΣΤΕΙΑ 2025», οι οποίοι θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: Κυριακή 6 Ιουλίου 2025 ΩΡΑ 16:00

2. ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο Άργους Ορεστικού

3. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ:

ΑΝΔΡΩΝ – Κ23 Α

100μ. – 200μ. – 400μ. – 800μ. – ΜΗΚΟΣ – ΥΨΟΣ – ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ

Κ20 Α

ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ

Κ18 Α

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ – ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ – ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ

ΓΥΝΑΙΚΩΝ – Κ23 Γ – Κ20 Γ

100μ. – 200μ. – 400μ. – 800μ. – 100μ. εμπ. – ΜΗΚΟΣ – ΥΨΟΣ – ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ

Κ18 Γ – Κ16 Κ

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ – ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ – ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ

Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ

80μ. – 150μ. – ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ – ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ – ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ

Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ

80μ. – 150μ. – 80μ. εμπ. – ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ – ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ

Κ14 ΑΓΟΡΙΩΝ-ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ

Σκυταλοδρομία 8 X 50μ. ΜΙΚΤΗ

4. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ-ΗΛΙΚΙΕΣ:

Ανδρών-Γυναικών

Ανδρών-Γυναικών Κ23

Ανδρών-Γυναικών Κ20

Ανδρών-Γυναικών Κ18

Αγοριών-Κοριτσιών Κ16

Γεννηθέντες-θείσες

Γεννηθέντες-θείσες

Γεννηθέντες-θείσες

Γεννηθέντες-θείσες

Γεννηθέντες-θείσες

2002 και άνω

2003-2004-2005

2006-2007

2008-2009

2010-2011

5. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

α) Στους αγώνες έχουν δικαίωμα συμμετοχής οι αθλητές-τριες των σωματείων μελών του ΣΕΓΑΣ, σύμφωνα με τους όρους της Γενικής Προκήρυξης του 2025.

β) Δικαίωμα συμμετοχής έχουν ακόμη αθλητές-τριες Κύπριοι, ομογενείς και αλλοδαποί, ανεξάρτητα από το εάν έχουν ή όχι δελτίο αθλητικής ιδιότητας του ΣΕΓΑΣ, **σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς.**

γ) Οι **ΑΝΔΡΕΣ-ΓΥΝΑΙΚΕΣ Κ18 - Κ20 - Κ23** έχουν δικαίωμα συμμετοχής στα αγωνίσματα που τους επιτρέπεται από τις τεχνικές διατάξεις του ΣΕΓΑΣ έκδοσης 2025.

δ) Τα σωματεία έχουν δικαίωμα να πάρουν μέρος στους αγώνες με απεριόριστο αριθμό αθλητών και αθλητριών. Οι αθλητές-τριες των κατηγοριών Α-Γ, Κ23 Α-Γ, Κ20 Α-Γ και Κ18 Α-Γ έχουν δικαίωμα να λάβουν μέρος σε δύο αγωνίσματα ανεξαρτήτου χαρακτήρα, οι αθλητές-τριες των κατηγοριών Κ16 Α-Κ έχουν δικαίωμα να λάβουν μέρος σε δύο αγωνίσματα (εκτός από δύο ατομικά δρόμους). Οι αθλητές-τριες των κατηγοριών Κ14 Α-Κ έχουν δικαίωμα να λάβουν μέρος **ΜΟΝΟ** στη Σκυταλοδρομία 8Χ50μ. Στους αγώνες δεν επιτρέπεται η συμμετοχή ΕΚΤΟΣ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΥ σε κανένα αθλητή-τρια και σε καμία περίπτωση.

ε) Στους Αγώνες δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλητές και αθλήτριες για τους οποίους έχει εκδοθεί ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ και είναι ενεργό (έχει εκδοθεί* ή ανανεωθεί κατά την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο σύμφωνα με τις δηλώσεις των σωματείων) και ανήκουν οπωσδήποτε στη δύναμη των Σωματείων-Μελών του ΣΕΓΑΣ, που έχουν λάβει ειδική αθλητική αναγνώριση (άρθρο 8 του ν. 2725/1999 όπως τροποποιήθηκε και ισχύει) και είναι εγγεγραμμένα στο Ηλεκτρονικό Μητρώο Ερασιτεχνικών Αθλητικών Σωματείων της ΓΓΑ (άρθρο 142 του ν. 4714/2020).

Διευκρίνιση: επισημαίνεται ότι σύμφωνα με την παρ. 1Α του άρθρου 8 του ν.2725/1999 «Κατά τα πρώτα δύο (2) έτη από την εγγραφή του σε αθλητική ένωση ή ομοσπονδία, το αθλητικό σωματείο μετέχει στην αγωνιστική δραστηριότητα της οικείας ένωσης ή ομοσπονδίας, πλην των Πανελληνίων αγώνων και Πρωταθλημάτων ή των τελικών φάσεων Πανελληνίων Αγώνων και Πρωταθλημάτων, χωρίς να διαθέτει ειδική αθλητική αναγνώριση, την οποία μπορεί να αιτηθεί και να λάβει το αργότερο εντός του ίδιου χρονικού διαστήματος».

* Κάθε νέα έκδοση Δελτίου Αθλητικής Ιδιότητας αθλητή-αθλήτριας εντός του έτους, καθιστά αυτομάτως ενεργό το Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας για την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο, από την ημερομηνία εγγραφής στο μητρώο της Ομοσπονδίας έως 31/12/2024 (Λήξη Δελτίου). Η επικαιροποίηση της κατάστασης (ενεργό ή ανενεργό) του Δελτίου Αθλητικής Ιδιότητας αθλητή-αθλήτριας γίνεται με δήλωση του σωματείου προς το τμήμα μητρώου της Ομοσπονδίας, εντός της προθεσμίας που ορίζεται με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου. Ενεργό Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας για την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο, αθλητών και αθλητριών για τους οποίους έχουν καταχωρηθεί αποτελέσματα αγώνων, δεν μπορεί να καταστεί ανενεργό μέχρι τη λήξη του, στις 31/12/2025.

Σχόλια : Το άρθρο 41 του ν.4809/2021, ΦΕΚ Α' 102/19.06.2021, είναι Τροποποίηση της παρ. 5 του άρθρου 8 του ν. 2725/1999

6. ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΝΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑ:

α)Στους δρόμους από 100 μ. μέχρι 400 μ. θα διεξαχθούν μέχρι 3 τελικές σειρές.

β)Στο αγώνισμα 800 μ. θα αγωνιστούν μέχρι 16 αθλητές.

γ)Στα άλματα και στις ρίψεις θα αγωνιστούν μέχρι 16 αθλητές-τριες.

7. ΤΡΟΠΟΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ:

Σε περίπτωση που το ενδιαφέρον των αθλητών-τριών είναι μεγάλο, τότε η επιλογή θα γίνεται, από την οργανωτική επιτροπή. Σε κάθε περίπτωση αρμόδιοι για να αποφασίσουν θα είναι ο Τεχνικός

Υπεύθυνος των Αγώνων, σε συνεργασία με την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ, με σκοπό να επιτύχουν τη συμμετοχή των καλύτερων, κατά τεκμήριο αθλητών-τριών ανά αγώνισμα.

8. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Θα γίνονται στα γραφεία της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Δυτικής Μακεδονίας, μέχρι την **Τρίτη 1 Ιουλίου 2025**, στο ειδικό έντυπο που συνοδεύει την προκήρυξη, κανονικά συμπληρωμένο με **ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ**, με e-mail στην ηλεκτρονική διεύθυνση της ΕΑΣ segas-dm@otenet.gr.

Καμία δήλωση δεν θα γίνει δεκτή μετά την παρέλευση της ημερομηνίας, αλλά και κατά την ημέρα των αγώνων. Κανένας αθλητής-αθλήτρια δεν θα γίνει δεκτός χωρίς Δελτίο. Επίσης, στη δήλωση συμμετοχής ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΩΣ θα πρέπει να γράφεται ο αριθμός δελτίου του αθλητή-τριας καθαρά, άλλως δεν θα αναγράφεται στο πινάκιο, καθώς και το ονοματεπώνυμο του προπονητή. Τις Δηλώσεις πρέπει να υπογράφουν ο Πρόεδρος και ο Γεν. Γραμματέας του σωματείου. Ο αριθμός συμμετοχής κατά αγώνισμα είναι απεριόριστος. Ο εκπρόσωπος του σωματείου κατά την έναρξη των αγώνων, καθώς επίσης και κατά τη διάρκεια αυτών, να έχει μαζί του τα **Αθλητικά Δελτία** των αθλητών-τριών, για να τα παραδώσει στον Αλυτάρχη των αγώνων εφόσον του ζητηθούν.

9. ΟΡΓΑΝΑ ΡΙΨΕΩΝ-ΥΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ:

Όπως προβλέπουν οι Τεχνικές Διατάξεις του ΣΕΓΑΣ 2025 και σύμφωνα με τους όρους της Γενικής Προκήρυξης του 2025.

ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ

ΥΨΟΣ ΑΝΔΡΩΝ & K23 – K20 – K18 – K16

1,62 – 1,67 – 1,72 – 1,77 – 1,82 – 1,87 – 1,92 – 1,96 – 2,00 – 2,04 – 2,08 – 2,11 – 2,14 – 2,16 και στη συνέχεια ανά 2 εκ.

ΥΨΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ & K23 – K20 – K18 – K16

1,37 – 1,42 – 1,46 – 1,50 – 1,53 – 1,55 – 1,57 – 1,59 – 1,61 – 1,63 και στη συνέχεια ανά 2 εκ.

10. ΕΠΑΘΛΑ:

Στους τρεις πρώτους νικητές-νικήτριες των ατομικών και ομαδικών αγωνισμάτων, θα απονέμονται μετάλλια και διπλώματα.

11. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ:

ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΔΕΝ ΘΑ ΚΑΛΥΦΘΟΥΝ ΕΞΟΔΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

12. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ:

Α) Με φροντίδα και ευθύνη των συλλόγων τους οι αθλητές-τριες πρέπει να έχουν εξετασθεί ιατρικώς πριν από τους αγώνες.

Η πιστοποίηση της υγείας των αθλητών και αθλητριών στην κάρτα υγείας αθλητή είναι υποχρεωτική και αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους σε προπονήσεις και αγώνες.

Οι υπεύθυνοι της αίθουσας κλήσης θα καταχωρούν στα πινάκια ΜΟΝΟ τους αθλητές-αθλήτριες των οποίων η κάρτα υγείας αθλητή είναι θεωρημένη σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.

ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ.

► Οι υπεύθυνοι της αίθουσας κλήσης θα ελέγχουν τα δελτία των αγωνιζομένων και τις κάρτες υγείας των αθλητών-αθλητριών και δεν θα καταχωρούν στα πινάκια κανένα αθλητή-αθλήτρια ο οποίος δεν έχει πιστοποίηση υγείας, σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις.

Β) Οι οργανωτής σύλλογος είναι υποχρεωμένος να διασφαλίσει με κάθε τρόπο την παροχή ιατρικής φροντίδας κατά την διάρκεια των αγώνων. Γι' αυτό πέρα από την παρουσία γιατρού θα πρέπει να γίνουν όλες οι απαραίτητες ενέργειες ώστε να εξασφαλιστεί η παρουσία ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟΥ καθ' όλη την διάρκεια διεξαγωγής των αγωνισμάτων.

13. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ:

- 1) Στους αγώνες θα ισχύσουν οι κανονισμοί Στίβου του ΣΕΓΑΣ έκδοσης 2024-2025
- 2) Ότι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη, θα ρυθμίζεται από τον τεχνικό υπεύθυνο και τον αλυτάρχη των αγώνων, σύμφωνα με τους κανονισμούς.

14. ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ:

1. Στους αγώνες θα λειτουργήσει αίθουσα κλήσης και οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να παρουσιάζονται 60' λεπτά πριν τη διεξαγωγή του αγωνίσματός τους, προκειμένου να εγγραφούν στο ανάλογο πινάκιο. Το πινάκιο κάθε αγωνίσματος θα **ΚΛΕΙΝΕΙ** 30' λεπτά πριν τη διεξαγωγή του αγωνίσματος. Παρακαλούνται οι αθλητές-τριες όπως τηρήσουν τις παραπάνω προθεσμίες προκειμένου να ετοιμάζονται τα πινάκια έγκαιρα, άλλως θα αποκλείονται από τον αγώνα.
2. Απαγορεύεται η είσοδος σε οποιονδήποτε παράγοντα ή προπονητή στην αίθουσα κλήσης εκτός από τον επίσημο εκπρόσωπο του συλλόγου.
3. Στην αίθουσα κλήσης οι εκπρόσωποι των συλλόγων θα μπορούν να καταθέτουν γραπτώς αίτηση προς τον Τεχνικό Υπεύθυνο των αγώνων, για εξέταση τυχόν παραλείψεων (π.χ. δηλωμένος αθλητής ή αθλήτρια που δεν υπάρχει στη START LIST κ.λ.π.).

15. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ:

1. Οργανωτικοί Εκπρόσωποι των αγώνων ορίζονται οι κ.κ. Δημήτριος Σαρρής και Αναστάσιος Παπαδόπουλος.
2. Τεχνικοί Υπεύθυνοι των αγώνων ορίζονται οι κ.κ. Γεώργιος Θεοδορίδης και Γρηγόρης Δατσιάδης.
3. Υπεύθυνοι Αθλητικής Εγκατάστασης ορίζονται οι κ.κ. Αθανάσιος Ελευθεριάδης και Αφροδίτη Κυρκοπούλου.
4. Στους αγώνες δρόμων θα λειτουργήσει ΦΩΤΟ-ΦΙΝΙΣ
5. Οι δρόμοι θα διεξαχθούν σε τελικές σειρές, τα άλματα και οι ρίψεις σε τελικούς.
6. Στους αγώνες η διαχείριση των αποτελεσμάτων θα γίνει με ROSTER.
7. **Το πρόγραμμα θα οριστικοποιηθεί μετά την ολοκλήρωση των START LIST.**

Με αθλητικούς χαιρετισμούς για το Δ.Σ.

Ο Πρόεδρος

Αθανάσιος Φιλίππου



Ο Γεν. Γραμματέας

Αθανάσιος Ράπτης

ΣΥΝΗΜΜΕΝΟ:
ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΣΤΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ & ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

ΑΝΩ ΙΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΧΡΙ 4 ΛΟΓΟΤΥΠΑ

1x ΣΗΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

1x ΛΟΓΟΤΥΠΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ

2x ΕΜΠΟΡΙΚΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ

μέχρι 5εκ ύψος ή μέχρι 10εκ πλάτος με μέγιστο εμβαδό 40εκ² (π.χ. 5x8 ή 4x10)

Το λογότυπο κατασκευαστή μπορεί να εμφανίζεται μόνο μπροστά. Όλες οι άλλες θέσεις είναι προαιρετικές και μπορούν να εμφανιστούν στα μανίκια ή πίσω.

ΟΝΟΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Μπροστά ή πίσω

Κατακόρυφο μεγ. πλάτος 10cm. Οριζόντιο μεγ. ύψος 10cm

ΚΑΤΩ ΙΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΧΡΙ 4 ΛΟΓΟΤΥΠΑ

1x ΣΗΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

1x ΛΟΓΟΤΥΠΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ

μέχρι 5εκ ύψος ή μέχρι 10εκ πλάτος με μέγιστο εμβαδό 40εκ² (π.χ. 5x8 ή 4x10)

Το λογότυπο κατασκευαστή μπορεί να εμφανίζεται μόνο μπροστά. Όλες οι άλλες θέσεις είναι προαιρετικές και μπορούν να εμφανιστούν μπροστά ή πίσω.

ΟΝΟΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Μπροστά ή πίσω

Κατακόρυφο μεγ. πλάτος 5cm; Οριζόντιο μεγ. ύψος 5cm

ΟΛΑ ΤΑ ΑΛΛΑ ΡΟΥΧΑ / ACCESSORIES

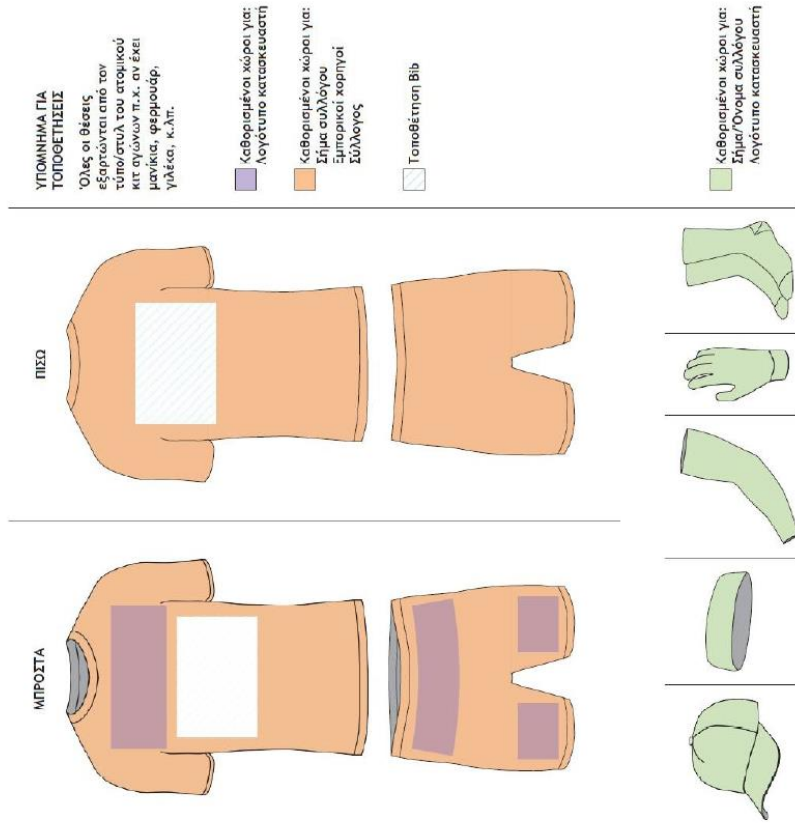
ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΧΡΙ 2 ΛΟΓΟΤΥΠΑ

1x ΣΗΜΑ/ΟΝΟΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

1x ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗΣ

Σήμα/όνομα συλλόγου μεγ. 5cm ύψος
Σήμα κατασκευαστή 4cm ύψος ή πλάτος, μεγ. 10cm²

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ



ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
16^ο GRAND PRIX ΣΤΙΒΟΥ ΑΡΓΟΥΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟΥ «ΟΡΕΣΤΕΙΑ 2025»
ΔΑΚ ΑΡΓΟΥΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ 6 ΙΟΥΛΙΟΥ 2025

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
16:30			ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ Κ18 Γ ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ Κ16 Κ
17:00	80μ. εμπ. Κ16 Κ	ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ Κ16 Α-Κ	
17:15	100μ. εμπ. Κ18 Γ		
17:30	100μ. Γ		ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ18 Α
17:45	100μ. Α		ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ Κ18 Γ ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ Κ16 Κ
17:50		ΥΨΟΣ Γ	
18:00	80μ. Κ16 Κ		
18:15	80μ. Κ16 Α	ΜΗΚΟΣ Α	
18:30	150μ. Κ16 Κ		ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ Α-Κ20- Κ18
18:45	150μ. Κ16 Α		ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ Κ16 Α-Κ
19:00	200μ. Γ		
19:15	200μ. Α		
19:30	800μ. Γ	ΥΨΟΣ Α	ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ Κ18 Α
19:40	800μ. Α		ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ18 Γ ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ16 Κ
19:50	400μ. Γ	ΜΗΚΟΣ Γ	
20:00	400μ. Α		ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ Γ Κ23-Κ20
20:15	8 X 50μ. ΜΙΚΤΗ Α-Κ		

Α= ΑΝΔΡΕΣ - ΑΓΟΡΙΑ Γ=ΓΥΝΑΙΚΕΣ Κ=ΚΟΡΙΤΣΙΑ