




Ε.Α.Σ. ΑΘΗΝΑΣ


ΕΝΩΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ

ΛΕΩΦ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 192 ΚΗΦΙΣΙΑ, Τ.Κ.: 14562

ΣΤΑΔΙΟ ΖΗΡΙΝΕΙΟ

 eas-segas-athinas.gr

 easathinas2014@gmail.com

 (210) 8082100

Κηφισιά, 9/1/2025

Αριθμ. Πρωτ.: 6

Προς : Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

Π Ρ Ο Κ Η Ρ Υ Ξ Η
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΗΜΕΡΙΔΑΣ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ Ο.Α.Κ.Α.
ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ (Κ18 και μεγαλύτεροι)
Κ14 - Κ16 (ΑΓΟΡΙΩΝ - ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ)
ΣΑΒΒΑΤΟ & ΚΥΡΙΑΚΗ , 25 & 26 Ιανουαρίου 2025
ΣΑΒΒΑΤΟ & ΚΥΡΙΑΚΗ , 08 & 09 Φεβρουαρίου 2025

Η Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΑΘΗΝΑΣ προκηρύσσουν δύο (2) Προπονητικές Ημερίδες Κλειστού Στίβου Ανδρών - Γυναικών (Κ18 και μεγαλύτεροι) και Κ14 - Κ16 (Αγοριών - Κοριτσιών) σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ - ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:

Σάββατο 25 Ιανουαρίου 2025 και Σάββατο 08 Φεβρουαρίου 2025

Άνδρες - Γυναίκες (που έχουν γεννηθεί το 2009 και Μεγαλύτεροι)

Κυριακή 26 Ιανουαρίου 2025 και Κυριακή 09 Φεβρουαρίου 2025

Κ14 - Κ16 Αγοριών - Κοριτσιών

στο Κλειστό Προπονητήριο του Ο.Α.Κ.Α.

2. ΗΛΙΚΙΕΣ:

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

❖ **Κ14 (ΑΓΟΡΙΑ - ΚΟΡΙΤΣΙΑ):** που έχουν γεννηθεί το 2012 και 2013.

❖ **Κ16 (ΑΓΟΡΙΑ - ΚΟΡΙΤΣΙΑ):** που έχουν γεννηθεί το 2010 και 2011.

❖ **ΑΝΔΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ :** που έχουν γεννηθεί το 2009 και Μεγαλύτεροι

3. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ :

Κατηγορία	Αγωνίσματα
Κ14 Αγοριών -Κοριτσιών	60μ, Άλμα σε Μήκος, Σφαιροβολία
Κ16 Αγοριών -Κοριτσιών	60μ., 60μ.Εμπόδια, Άλμα σε Μήκος, Άλμα σε Ύψος, Άλμα επί Κοντώ, Τετραπλούν, Σφαιροβολία.
Ανδρών - Γυναικών:	60μ., 60μ.Εμπόδια, Άλμα σε Μήκος, Άλμα Τριπλούν, Άλμα σε Ύψος, Άλμα επί Κοντώ. Σφαιροβολία.

4. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

4.1 Στους Αγώνες δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλητές και αθλήτριες για τους οποίους έχει εκδοθεί Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας 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 Σ.Ε.Γ.Α.Σ., 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 31/12/2024.

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.

4.2 Κάθε αθλητής/τρια των κατηγοριών K14, K16 και K18 μπορεί να δηλωθεί και να αγωνισθεί ΜΟΝΟ σε ΕΝΑ (1) αγώνισμα.

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.

Κάθε αθλητής/τρια της κατηγορίας Α/Γ μπορεί να δηλωθεί και να αγωνισθεί σε δύο (2) αγωνίσματα.

4.3 Στη προπονητική ημερίδα κλειστού στίβου για την κατηγορία Ανδρών - Γυναικών (K18 και μεγαλύτεροι) στα αγωνίσματα κονίστρας θα αγωνιστούν αθλητές - αθλήτριες που βρίσκονται στους 16 πρώτους της κατάταξης του 2024 της κατηγορίας τους.

Στα αγωνίσματα δρόμων θα αγωνιστούν αθλητές - τριες που βρίσκονται στους 30 πρώτους της ετήσιας κατάταξης.

4.4. Για την κατηγορία K14 και K16 Αγοριών -Κοριτσιών, κάθε σωματείο μπορεί να δηλώσει έως και δύο (2) αθλητές-τριες ανά αγώνισμα.

5. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

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 συμμετοχής θα γίνει αποκλειστικά ηλεκτρονικά στη συνημμένη φόρμα εγγραφής (Excel) και πρέπει να σταλεί με e mail μέχρι την **Τρίτη 21 Ιανουαρίου 2025** και ώρα **22:00** (για την πρώτη ημερίδα) και την **Τρίτη 04 Φεβρουαρίου 2025** και ώρα **22.00** (για τη δεύτερη ημερίδα) στην **Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Αθήνας**, στην ηλεκτρονική διεύθυνση **[easathinas2014@gmail.com](mailto: easathinas2014@gmail.com)** **Μετά την παρέλευση της προθεσμίας αυτής δε θα γίνεται δεκτή καμία δήλωση συμμετοχής.**

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.

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

6. ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ:

Η αίθουσα κλήσης θα λειτουργήσει στην είσοδο του προπονητηρίου, Οι αθλητές-αθλήτριες θα προσέρχονται αυτοπροσώπως στην ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΕΩΣ, 70' 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.

7. ΓΕΝΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ:

7.1.Βάρος οργάνου στο αγώνισμα της Σφαιροβολίας

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

Κατηγορία	Βάρος οργάνου
Κ14 Αγ-Κορ	3kg
Κ16 Αγόρια	4Kg
Κ16 Κορίτσια	3kg

7.2 Αριθμός - Ύψη και Αποστάσεις εμποδίων

Κατηγορία	Αριθμός - Ύψη - Αποστάσεις
60μ. Εμπ. Κ16 Αγόρια	5 εμπ. Ύψος 0,84 , 1ο εμπ. από αφετηρία 13,00μ. ενδιάμεση απόσταση 8,50 μ. τελευταίο από τερματισμό 13,00 μ.
60μ. Εμπ. Κ16 Κορίτσια	5 εμπ. Ύψος 0,76 , 1ο εμπ. από αφετηρία 13,00μ. ενδιάμεση απόσταση 8,00 μ. τελευταίο από τερματισμό 15,00μ.

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 0,99 , 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:	5 εμπ. Ύψος 0,84, 1ο εμπ. από αφετηρία 13,00 μ. ενδιάμεση απόσταση 8,50 μ. τελευταίο από τερματισμό 13,00μ.
60μ. Εμπ. Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ:	5 εμπ. Ύψος 0,84, 1ο εμπ. από αφετηρία 13,00 μ. ενδιάμεση απόσταση 8,50 μ. τελευταίο από τερματισμό 13,00μ.

7.3 ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΥΨΟΣ Κ16 :

Αγώνισμα / Κατηγορία	Διαδοχικά ύψη
Άλμα σε Ύψος Κ16 Αγοριών	Από 1,40-1,45-1,50-1,54-1,58- 1,61μ. ανά μετά ανά 3εκ, έως 1.70μ. και στη συνέχεια ανά 2εκ.
Άλμα σε Ύψος Κ16 Κοριτσιών-Κ14 Αγ.-Κορ.	Από 1,25-1,30-1,34-1,38-1,42 έως 1,58μ. & στη συνέχεια ανά 2εκ.

5. ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Κ16 :

Άλμα επί κοντώ Κ16 Αγοριών	2,30-2,50-2,70-2,80 και ανά 10 εκ μέχρι το 3,70 και στη συνέχεια ανά 5 εκ
Άλμα επί κοντώ Κ16 Κοριτσιών Κ14 Αγοριών - Κοριτσιών	Από 2,00μ-2,20 -2,30 μετά ανά 10εκ.μέχρι 3,10 & στη συνέχεια ανά 5εκ

ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΥΨΟΣ:

Αγώνισμα / Κατηγορία	Διαδοχικά ύψη
Άλμα σε Ύψος Κ18 Ανδρών- Κ20 Ανδρών-Ανδρών	Από 1,70μ. έως 1,90μ. ανά 10εκ., έως 2.00μ. ανά 5εκ, έως 2.03μ. ανά 3εκ. και στη συνέχεια ανά 2εκ.
Άλμα σε Ύψος Κ18 Γυναικών- Κ20 Γυναικών-Γυναικών	Από 1,40μ. έως 1,60μ. ανά 10εκ., έως 1.72μ. ανά 3εκ από & στη συνέχεια ανά 2εκ.

ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ:

Άλμα επί κοντώ Κ18 Ανδρών-Κ20 Ανδρών-Ανδρών	Από 3,40μ. έως 3,80μ. ανά 20εκ., από 3,80μ. έως 4,50μ. ανά 10εκ. & στη συνέχεια ανά 5εκ.
Άλμα επί κοντώ Κ18 Γυναικών- Κ20 Γυναικών-Γυναικών	Από 3,05μ. έως 3,65μ. ανά 20εκ., από 3,65μ. έως 3,95μ. ανά 10εκ. & στη συνέχεια ανά 5εκ.

7. 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.

8. 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 ΘΑ ΈΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ 3 ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ.

10. Τεχνικός Υπεύθυνος Ημερίδας:

Τεχνικοί Υπεύθυνοι της Ημερίδας ορίζονται οι Τεχνικοί Σύμβουλοι κ.κ. Στέφανος Ματάκης ,Χρύσανθος Καρούζος, και Βασιλική Σκαράκη.

Για το Δ.Σ. της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αθήνας

Ο Πρόεδρος

Χαράλαμπος Γεωργακόπουλος



Ο Γεν. Γραμματέας

Κωνσταντίνος Πιτερίδης

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ
ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ
Α - Γ / Κ20 ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ/ Κ18 ΠΑΙΔΩΝ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ
ΚΛΕΙΣΤΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ ΣΕΓΑΣ / ΟΑΚΑ
Σάββατο 25 Ιανουαρίου 2025
Σάββατο 08 Φεβρουαρίου 2025

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Περίοδοι				
1η περίοδος 11:30 - 14:00:	Ώρα	Αγώνισμα		Αθλητές
	11.30	60μ. ΕΜΠ. Κ18 Α	Ύψος Κ18-Κ20-Γ Σφαιροβολία Κ18 Α	15 / 16
	11.45	60μ. ΕΜΠ. Κ20 Α	Κοντώ Α-Κ20-Κ18	15 / 16
	11.55	60μ. ΕΜΠ. Α		15
	12.10	60μ. ΕΜΠ. Κ18 Γ		15
	12.20	60μ. ΕΜΠ. Κ20 Γ		15
	12.35	60μ. ΕΜΠ. Γ		15
	12.55	60μ. Κ18-Κ20-Γ	Σφαιροβολία Κ18 Γ	30/16
	13.40	60μ. Κ18-Κ20-Α		30
2η περίοδος 14:30 - 18:15:	Ώρα	Αγώνισμα		Αθλητές
	14.30	Τριπλούν Γ - Κ20 - Κ18	Σφαιροβολία Κ20-Γ	16
	14.45	Κοντώ Γ - Κ20 - Κ18	Ύψος Κ18-Κ20-Α	16
	15.50	Τριπλούν Α-Κ20-Κ18		16
	17.00	Μήκος Α - Κ20 - Κ18	Σφαιροβολία Κ20-Α	16
	18.30	Μήκος Γ - Κ20 - Κ18		16

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ
ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ
Κ14 - Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ - ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
ΚΛΕΙΣΤΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ ΣΕΓΑΣ / ΟΑΚΑ
Κυριακή 26 Ιανουαρίου 2025
Κυριακή 09 Φεβρουαρίου 2025

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
10:00	60μ. Κ14 ΑΓΟΡΙΑ	ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ Κ16-Κ14 ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Κ16 ΑΓΟΡΙΑ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ14 ΑΓΟΡΙΑ
10:45	60μ. Κ14 ΚΟΡΙΤΣΙΑ		
11:00			ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ14 ΚΟΡΙΤΣΙΑ'
11:30	60μ. Κ16 ΑΓΟΡΙΑ	ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΑ	
12:00		ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ Κ16-Κ14 ΑΓΟΡΙΑ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ16 ΑΓΟΡΙΑ
12:15	60μ. Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΑ		
13:00	60μ. Εμπόδια Κ14 ΚΟΡΙΤΣΙΑ		ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΑ
13:15	60μ. Εμπόδια Κ14 ΑΓΟΡΙΑ		
13:30	60μ. Εμπόδια Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ Κ14 ΚΟΡΙΤΣΙΑ	
13:45	60μ. Εμπόδια Κ16 ΑΓΟΡΙΑ		
14:45		ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ Κ14 ΑΓΟΡΙΑ	
15:45		ΑΛΜΑ ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ Κ16 ΑΓΟΡΙΑ	
16:45		ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΑ	

***Στην ημερίδα της 9^{ης} Φεβρουαρίου 2025 και στις ίδιες ώρες θα διεξαχθούν αντίστοιχα το Άλμα Τετραπλούν Κ16 Κοριτσιών (15:45) και το Άλμα σε Μήκος Κ16 Αγοριών (17:00).**