

# ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ Κ16 - Κ18 - Κ20 - Α/Γ

## ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 1<sup>ος</sup> ΟΜΙΛΟΣ – ΣΕΡΡΕΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ 12 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

ΩΡΑ	ΑΝΔΡΕΣ/ ΑΝΔΡΕΣ Κ20 -9	ΑΝΔΡΕΣ Κ18 -12	ΓΥΝΑΙΚΕΣ/ ΓΥΝΑΙΚΕΣ Κ20 -6	ΓΥΝΑΙΚΕΣ Κ18 -31	ΚΟΡΙΤΣΙΑ Κ16 -48
11.15					80 ΕΜΠ
11.50				100 ΕΜΠ	
11.55					ΜΗΚΟΣ
12.00			100 ΕΜΠ		
12.15	100				
12.25		100			
12.45			ΥΨΟΣ (στρώμα 1)	ΥΨΟΣ (στρώμα 1 - 2)	
13.40	ΜΗΚΟΣ				ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (βαλβίδα 1-2)
14.30		ΜΗΚΟΣ			
14.50	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ				ΥΨΟΣ (στρώμα 1-2)
15.30		ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ			
17.30	ΥΨΟΣ (στρώμα 1)	ΥΨΟΣ (στρώμα 2)	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (βαλβίδα 1)	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (βαλβίδα 2)	ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ ( GROUP A)
18.40					ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ ( GROUP B)
19.20			200		
19.25				200	
19.35		400			
19.40	400				
19.45					600
19.50	10000μ ΒΑΔΗΝ ΜΑΘΗΤΩΝ				
19.55	5000μ ΒΑΔΗΝ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ				

## ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

ΩΡΑ	ΑΝΔΡΕΣ/Κ20	Κ18 ΑΝΔΡ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ/Κ20	Κ 18 ΓΥΝ	ΑΓΟΡΙΑ Κ16 -19
09.30				ΜΗΚΟΣ	100 ΕΜΠ
09.45	110 ΕΜΠ.				
09.50	110 ΕΜΠ. Κ20				
10.00		110 ΕΜΠ.			
10.15					ΥΨΟΣ (στρώμα 1 - 2)
10.45	ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ (βοηθητικό)			
11.10			ΜΗΚΟΣ	ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ (τομέας 1 - 2)	
11.45		ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ			
12.00	ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ				ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (βαλβίδα 1 - 2)
12.15					
13.30			ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ		ΜΗΚΟΣ
14.50				800	
15.00		ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	800		ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ (τομέας 1 - 2)
15.50	ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ				
16.25		1.500			
16.35					1000
16.45	1.500				