

ΝΕΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ &
ΣΥΝΘΕΤΩΝ Κ16****6^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ****ΕΑΚΝ ΑΓ. ΚΟΣΜΑ ΣΑΒΒΑΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑ 27 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024**

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
15:00	80μ. Εμπ. Κ16 Κορ. 21		ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 6
15:15	100μ. Εμπ. Κ16 Αγορ. 14		
15:30	100m ΕΜΠ. ΓΥΝΑΙΚΩΝ 13	ΜΗΚΟΣ Κ16 Κορ.	
15:45	110m ΕΜΠ.ΑΝΔΡΩΝ 8		
16:00	100m ΑΝΔΡΩΝ 135		ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 11
16:30		ΜΗΚΟΣ Κ16 Αγορ	
17:00	100m ΓΥΝΑΙΚΩΝ 125		ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ16 Κορ
17:30		ΚΟΝΤΩ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 5	ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ 22
17:30		ΤΡΙΠΛΟΥΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 31	
17:30		ΥΨΟΣ ΑΝΔΡΩΝ 7	
17:50	400m ΓΥΝΑΙΚΩΝ 54		ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ16 Αγορ
18:20	400m ΑΝΔΡΩΝ 67		
18:40	1500m ΓΥΝΑΙΚΩΝ 35		
18:45		ΜΗΚΟΣ ΑΝΔΡΩΝ 41	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ 25
19:10	1500m ΑΝΔΡΩΝ 58		
19:45	4Χ100 ΓΥΝΑΙΚΩΝ		
20:10	4Χ100 ΑΝΔΡΩΝ		
20:30	3.000m Φ.Ε. ΓΥΝ. 3 +5		
20:45	3.000m Φ.Ε. ΑΝΔΡ. 3 +5		
21:00	10.000Μ. ΒΑΔΗΝ Α-Γ 2-9		

ΝΕΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ &
ΣΥΝΘΕΤΩΝ Κ16
6^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ
ΕΑΚΝ ΑΓ. ΚΟΣΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΡΩΙ 28 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
09:00	400m ΕΜΠ. ΓΥΝΑΙΚΩΝ 10	ΥΨΟΣ Κ16 Αγρ.	ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ ΑΝΔΡΩΝ 7
09:05		ΥΨΟΣ Κ16 Κορ.	
09:15	400m ΕΜΠ. ΑΝΔΡΩΝ 11	ΤΡΙΠΛΟΥΝ ΑΝΔΡΩΝ 22	
09:30	200m ΓΥΝΑΙΚΩΝ 108		
10:00			ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ Κ16 Αγρ.
10:15	200m ΑΝΔΡΩΝ 120		ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 25
10:30		ΜΗΚΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ Β' 36	ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ Κ16 Κορ.
11:00	800m ΓΥΝΑΙΚΩΝ 39	ΚΟΝΤΩ ΑΝΔΡΩΝ 7	
11:00		ΥΨΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 19	
11:20	800m ΑΝΔΡΩΝ 58		
11:40	1.000μ. Κ16 Αγρ.		ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 12
11:50	600μ. Κ16 Κορ.		
12:00	4Χ400 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΜΗΚΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ Α' 25	
12:15	4Χ400 ΑΝΔΡΩΝ		

Σημείωση: **1. Η Σφυροβολία ΑΝΔΡΩΝ** θα γίνει την Κυριακή 28/4/2024 ΩΡΑ **14:30** σε κοινό οργανωτικό με την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΠΕΙΡΑΙΑ !!!!

2. Τα αγωνίσματα 5000μ. Γυναικών και 5000μ. Ανδρών θα διεξαχθούν την Κυριακή το Απόγευμα **19:30** και **20:00** αντίστοιχα σε κοινό οργανωτικό με την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΠΕΙΡΑΙΑ !!!!