

**ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ****ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ****ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ & ΣΥΝΘΕΤΩΝ Κ16****6<sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ****ΕΑΚΝ ΑΓ. ΚΟΣΜΑ ΣΑΒΒΑΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑ 9 ΜΑΪΟΥ 2026**

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
15:00	80μ. Εμπ. Κ16 Κορ. 13		ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ 11
15:15	100μ. Εμπ. Κ16 Αγορ. 7		
15:30	100m ΕΜΠ. ΓΥΝΑΙΚΩΝ 13	ΥΨΟΣ Κ16 Κορ.	
15:45	110m ΕΜΠ.ΑΝΔΡΩΝ 7+4	ΜΗΚΟΣ Κ16 Αγορ	
16:00	100m ΑΝΔΡΩΝ 114		ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 12
16:45	100m ΓΥΝΑΙΚΩΝ 107		
17:00		ΤΡΙΠΛΟΥΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 37	
17:30		ΚΟΝΤΩ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 11	ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ 13
17:30	400m ΓΥΝΑΙΚΩΝ 55	ΥΨΟΣ ΑΝΔΡΩΝ 10	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ16 Κορ
17:30			
18:00	400m ΑΝΔΡΩΝ 51		
18:30	1500m ΓΥΝΑΙΚΩΝ 43	ΜΗΚΟΣ ΑΝΔΡΩΝ 34	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ16 Αγορ
18:50	1500m ΑΝΔΡΩΝ 55		
19:15			ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ 15
19:20	4Χ100 ΓΥΝΑΙΚΩΝ 15		
19:30	4Χ100 ΑΝΔΡΩΝ 15		
19:50	3.000m Φ.Ε. ΑΝΔΡΩΝ 7		
20:10	3.000m Φ.Ε. ΓΥΝΑΙΚΩΝ 2		

**ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ

ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ &amp; ΣΥΝΘΕΤΩΝ Κ16

6<sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣΕΑΚΝ ΑΓ. ΚΟΣΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΡΩΙ 10 ΜΑΪΟΥ 2026

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
08:00	10.000m ΒΑΔΗΝ Α&Γ 2Α+7Γ		
09:00	400m ΕΜΠ. ΓΥΝΑΙΚΩΝ 11	ΥΨΟΣ Κ16 Αγορ.	ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ ΑΝΔΡΩΝ 11
09:00		ΜΗΚΟΣ Κ16 Κορ.	
09:15	400m ΕΜΠ. ΑΝΔΡΩΝ 8		
09:45	200m ΑΝΔΡΩΝ 103		
10:00			ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ Κ16 Αγορ.
10:15		ΜΗΚΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ Α' Γ. 28	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 28
10:30	200m ΓΥΝΑΙΚΩΝ 105	ΥΨΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 18	
10:45			
11:00		ΚΟΝΤΩ ΑΝΔΡΩΝ 11	ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ Κ16 Κορ.
11:15	800m ΓΥΝΑΙΚΩΝ 46		
11:30		ΤΡΙΠΛΟΥΝ ΑΝΔΡΩΝ 21	
11:40	1.000μ. Κ16 Αγορ		
11:50	800m ΑΝΔΡΩΝ 50		
12:10	600μ. Κ16 Κορ.		ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 12
12:20	4Χ400 ΓΥΝΑΙΚΩΝ 11		
12:30	4Χ400 ΑΝΔΡΩΝ 9		
12:40	4Χ400 ΜΙΚΤΗ 11	ΜΗΚΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ Β' Γ. 23	

**Σημείωση:** 1. Το Αγώνισμα της Σφυροβολίας ΓΥΝΑΙΚΩΝ (8) θα διεξαχθεί την Κυριακή το απόγευμα 10/5/2026 **ΩΡΑ 15:00** σε κοινό οργανωτικό με την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ-ΠΕΙΡΑΙΑ.

2. Τα Αγώνισματα των 5000μ. ΓΥΝΑΙΚΩΝ (43) **ΚΑΙ ΑΝΔΡΩΝ (51)** θα διεξαχθούν την Κυριακή το Απόγευμα και ώρα: **1<sup>η</sup> Σειρά ΓΥΝΑΙΚΩΝ 18:45** η **1<sup>η</sup> ΣΕΙΡΑ ΑΝΔΡΩΝ 19:00** η **2<sup>η</sup> Σειρά ΑΝΔΡΩΝ 19:15** και **2<sup>η</sup> Σειρά ΓΥΝΑΙΚΩΝ 19:45** αντίστοιχα σε κοινό οργανωτικό με την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ-ΠΕΙΡΑΙΑ.