

ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΙΒΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ-ΛΥΚΕΙΩΝ Ν. ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ

ΤΕΤΑΡΤΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ 17/3/2010

08:45ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ ΑΓΩΝΩΝ

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ ΠΡ/ΚΟΙ	ΔΡΟΜΟΙ ΤΕΛΙΚΟΙ		ΑΛΜΑΤΑ ΤΕΛΙΚΟΙ		ΡΙΨΕΙΣ ΤΕΛΙΚΟΙ	
16:00		400ΕΜΠ	Α/Λ	ΤΡΙΠΛΟΥΝ	Α/Λ		
16:15		400ΕΜΠ	Κ/Λ				
16:30		300ΕΜΠ	Κ/Γ			ΣΦΑΙΡΑ	Κ/Λ
16:40		300ΕΜΠ	Α/Γ			ΑΚΟΝΤΙΟ	Α/Λ
16:50	300Μ		Κ/Γ			ΔΙΣΚΟΣ	Α/Λ
17:00	300Μ		Α/Γ				Κ/Λ
17:10	200Μ		Κ/Λ	ΜΗΚΟΣ	Α/Λ		
17:20	200Μ		Α/Λ	ΥΨΟΣ	Κ/Λ	ΣΦΑΙΡΑ	Α/Λ
17:30	150Μ		Κ/Γ			ΑΚΟΝΤΙΟ	Κ/Λ
17:40	150Μ		Α/Γ				
17:50	100Μ		Κ/Λ			ΣΦΥΡΑ	Α/Λ
18:00	100Μ		Α/Λ				Κ/Γ
18:10	80Μ		Κ/Γ	ΜΗΚΟΣ	Κ/Λ		
18:20	80Μ		Α/Γ	ΥΨΟΣ	Α/Λ		
18:30		400Μ	Κ/Λ				
18:40		400Μ	Α/Λ				
18:50		800Μ	Κ/Λ				
19:00		800Μ	Α/Λ				
19:10		2000Μ	Κ/Γ				
19:20		1500Μ	Α/Λ				
19:30		1500Μ	Κ/Λ				
19:40		600Μ	Α/Γ				
19:50		600Μ	Κ/Γ				
20:00		1000Μ	Κ/Γ				
20:10		1000Μ	Α/Γ				
20:20		3000Μ	Α/Γ				
20:30		3000Μ	Κ/Λ				
20:40		3000Μ	Α/Λ				

ΠΕΜΠΤΗ ΠΡΩΙ 18/3/2010

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ ΤΕΛΙΚΟΙ		ΑΛΜΑΤΑ ΤΕΛΙΚΟΙ		ΡΙΨΕΙΣ ΤΕΛΙΚΟΙ	
09:15	80ΕΜΠ	Κ/Γ	ΜΗΚΟΣ	Κ/Γ	ΔΙΣΚΟΣ	Κ/Γ
09:30	100ΕΜΠ	Α/Γ	ΥΨΟΣ	Α/Γ	ΣΦΑΙΡΑ	Α/Γ
09:45	100ΕΜΠ	Κ/Λ			ΑΚΟΝΤΙΟ	Κ/Γ
10:00	110ΕΜΠ	Α/Λ				
10:15	80Μ	Κ/Γ	ΜΗΚΟΣ	Α/Γ	ΔΙΣΚΟΣ	Α/Γ
10:30	80Μ	Α/Γ	ΥΨΟΣ	Κ/Γ	ΣΦΑΙΡΑ	Κ/Γ
10:45	100Μ	Κ/Λ			ΑΚΟΝΤΙΟ	Α/Γ
11:00	100Μ	Α/Λ	ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	Α/Κ		
11:15	150Μ	Κ/Γ	ΤΡΙΠΛΟΥΝ	Α/Γ	ΣΦΥΡΑ	Α/Γ
11:30	150Μ	Α/Γ		Κ/Λ		Κ/Λ
11:45	200Μ	Κ/Λ				
12:00	200Μ	Α/Λ				
12:15	300Μ	Κ/Γ				
12:30	300Μ	Α/Γ				
12:45	ΒΑΔΗΝ					
13:15	2000Μ.Φ.Ε.					

ΟΡΚΟΣ ΑΘΛΗΤΗ

Ορκιζόμαστε ότι κατεβαίνουμε στον αθλητικό στίβο, για να αγωνισθούμε όπως ορίζουν οι κανονισμοί, με τη φιλοδοξία μέσα σε έναν αγώνα ευγενικής άμιλλας, να δείξουμε πνεύμα ιπποτικό, για την τιμή της πατρίδας και την δόξα του αθλητισμού.

***ΣΕ ΟΠΟΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΔΡΟΜΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΙΚΑΝΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ ΓΙΑ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΑ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΤΕΛΙΚΟΣ.**