

Π Α Ρ Α Ρ Τ Η Μ Α - Κ Λ Α Σ Ι Κ Ο Σ Α Θ Λ Η Τ Ι Σ Μ Ο Σ - Λ Υ Κ Ε Ι Ο

- Βάρος Οργάνων Ρίψεων
- Ύψη και αποστάσεις εμποδίων
- Επιμέρους αγωνίσματα συνθέτων αγωνισμάτων
- Πίνακες διαδοχικών τοποθετήσεων του πήχη στο άλμα σε ύψος και το άλμα επί κοντώ

ΒΑΡΟΣ ΟΡΓΑΝΩΝ ΡΙΨΕΩΝ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	Σφαίρα	Δίσκος	Ακόντιο	Σφύρα
Αγόρια Λυκείων	5.000 γρ.	1.500 γρ.	700 γρ.	5.000 γρ.
Κορίτσια Λυκείων	3.000 γρ.	1.000 γρ.	500 γρ.	3.000 γρ.

ΥΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	Αγώνισμα	Αριθμός Εμποδίων	Ύψος Εμποδίου	Απόσταση Αφет. - 1ο	Ενδιάμεση Απόσταση	Απόσταση Τελ. - Τερμ.
Αγόρια Λυκείου	110 μ.	10	0,91 μ.	13,72 μ.	9,14 μ.	14,02 μ.
	400 μ.	10	0,84 μ.	45,00 μ.	35,00 μ.	40,00 μ.
Κορίτσια Λυκείου	100 μ.	10	0,76 μ.	13,00 μ.	8,50 μ.	10,50 μ.
	400 μ.	10	0,76 μ.	45,00 μ.	35,00 μ.	40,00 μ.

Επιμέρους Αγωνίσματα Συνθέτων Αγωνισμάτων

Κατηγορία	Σύνθετο Αγώνισμα	Επιμέρους Αγωνίσματα	
Αγόρια Λυκείου	Δέκαθλο	1η Ημέρα	100,μ,Μήκος,Σφαίρα,Ύψος,400μ
		2η Ημέρα	110μ Εμπ,Δίσκος,Κοντώ,Ακόντιο,1500μ
Κορίτσια Λυκείου	Έπταθλο	1η Ημέρα	100 μ. Εμπ., Ύψος, Σφαίρα, 200 μ.
		2η Ημέρα	Μήκος, Ακόντιο, 800 μ.

ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΠΗΧΗ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ
Κατά τους αγώνες στίβου όλων των Φάσεων

Αγόρια Λυκείου		Κορίτσια Λυκείου					
Ταρτάν	Χώμα	Ταρτάν	Χώμα				
1,62 μ.	1,60 μ.	1,31 μ.	1,29 μ.				
1,67 μ.	1,65 μ.	1,36 μ.	1,34 μ.				
1,72 μ.	1,70 μ.	1,41 μ.	1,39 μ.				
1,77 μ.	1,75 μ.	1,46 μ.	1,44 μ.				
1,80 μ.	1,78 μ.	1,49 μ.	1,47 μ.				
1,83 μ.	1,81 μ.	1,52 μ.	1,50 μ.				
1,86 μ.	1,84 μ.	1,55 μ.	1,53 μ.				
1,89 μ.	1,87 μ.	1,58 μ.	1,56 μ.				
1,92 μ.	1,90 μ.	1,61 μ.	1,59 μ.				
1,95 μ.	1,93 μ.	1,64 μ.	1,62 μ.				
1,98 μ.	1,96 μ.	1,67 μ.	1,65 μ.				
2,00 μ.	1,98 μ.	1,70 μ.	1,68 μ.				
2,02 μ.	2,00 μ.	1,72 μ.	1,70 μ.				
Στη συνέχεια ο πήχης ανεβαίνει ανά 2 εκατοστά							

ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΠΗΧΗ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ
Κατά τους αγώνες στίβου όλων των Φάσεων

Αγόρια Λυκείου		Κορίτσια Λυκείου					
Ταρτάν	Χώμα	Ταρτάν	Χώμα				
2,90 μ.	2,80 μ.						
3,00 μ.	2,90 μ.	2,00 μ.	1,90 μ.				
3,10 μ.	3,00 μ.	2,10 μ.	2,00 μ.				
3,20 μ.	3,10 μ.	2,20 μ.	2,10 μ.				
3,30 μ.	3,20 μ.	2,30 μ.	2,20 μ.				
3,40 μ.	3,30 μ.	2,40 μ.	2,30 μ.				
3,50 μ.	3,40 μ.	2,50 μ.	2,40 μ.				
3,60 μ.	3,50 μ.	2,60 μ.	2,50 μ.				
3,70 μ.	3,60 μ.	2,70 μ.	2,60 μ.				
3,80 μ.	3,70 μ.	2,80 μ.	2,70 μ.				
3,90 μ.	3,80 μ.	2,90 μ.	2,80 μ.				
4,00 μ.	3,90 μ.	3,00 μ.	2,90 μ.				
4,10 μ.	4,00 μ.	3,10 μ.	3,00 μ.				
4,20 μ.	4,10 μ.	3,20 μ.	3,10 μ.				
4,30 μ.	4,20 μ.	3,30 μ.	3,20 μ.				
4,40 μ.	4,30 μ.	3,35 μ.	3,25 μ.				
4,50 μ.	4,40 μ.	3,40 μ.	3,30 μ.				
4,55 μ.	4,45 μ.	3,45 μ.	3,35 μ.				
4,60 μ.	4,50 μ.	3,50 μ.	3,40 μ.				
4,65 μ.	4,55 μ.	3,55 μ.	3,45 μ.				
4,70 μ.	4,60 μ.	3,60 μ.	3,50 μ.				
4,75 μ.	4,65 μ.	3,65 μ.	3,55 μ.				
4,80 μ.	4,70 μ.	3,70 μ.	3,60 μ.				
Στη συνέχεια ο πήχης ανεβαίνει ανά 5 εκατοστά							