**ΟΡΙΣΤΙΚΟ -ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

**ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΝΔΡΩΝ –ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΠΠΑ’-ΠΚΑ’(Κ16)**

**Β’ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΗΜΕΡΑΣ**

**ΔΑΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ- ΣΑΒΒΑΤΟ 18 ΜΑΙΟΥ 2019**

|  | ΔΡΟΜΟΙ | ΑΛΜΑΤΑ | ΡΙΨΕΙΣ |
| --- | --- | --- | --- |
| **14:00** | **100μ.ΕΜΠ ΕΞΑΘΛΟΥ** |  | **ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ Γ** |
| **14:30** | **80μ ΕΜΠ ΠΕΝΤΑΘΛΟΥ** |  | **ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ Α** |
| **15:00** |  | **ΜΗΚΟΣ ΕΞΑΘΛΟΥ****(ΣΚΑΜΜΑ 1)** |  |
| **15.30** |  | **ΜΗΚΟΣ ΠΕΝΤΑΘΛΟΥ****(ΣΚΑΜΜΑ 2)** | **ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ A** |
| **16:00** | **200μ. ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ Γ** |  |  |
| **16:30** | **200μ. ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ Α** |  | **ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΕΞΑΘΛΟΥ** |
| **16.30** |  | **ΜΗΚΟΣ Α** | **ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ Γ**  |
| **17:00** | **800μ. Α** |  |  |
| **17:15** | **800μ. Γ** |  |  |  |
| **17:30** | **400μ.ΕΜΠ Γ** |  |  |
| **17.30** |  |  | **ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΠΕΝΤΑΘΛΟΥ** |
| **17:45** | **400μ.ΕΜΠ Α** |  |  |
| **18:00** | **200μ. Γ-ΤΕΛΙΚΟΣ** | **ΥΨΟΣ ΕΞΑΘΛΟΥ ΤΡΙΠΛΟΥΝ Γ** |  |
| **18:20** | **200μ. Α-ΤΕΛΙΚΟΣ** |  |  |
| **18.30** |  |  |  |
| **18:35** |  |  | **ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ ΠΕΝΤΑΘΛΟΥ** |
| **18.45** | **5000μ. Α** |  |  |
| **19:05** | **5000μ. Γ** |  |  |
| **19:30** | **4Χ400μ. Γ** |  |  |
| **19.45** | **4Χ400μ. Α** |  | **ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ ΕΞΑΘΛΟΥ** |
| **20:00** | **600μ ΠΕΝΤΑΘΛΟΥ** |  |  |
| **20:30** | **1000μ. ΕΞΑΘΛΟΥ** |  |  |
| **20:45** | **10.000μ. ΒΑΔΗΝ Α/Γ** |  |  |