

ΠΑΓΚΥΠΡΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΛΑΡΝΑΚΑΣ  
ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ  
Λεωφ. Γρ. Αυξεντίου 28-30  
ΤΗΛ.: 24652343 / 24625185  
FAX: 24623028  
6021 ΛΑΡΝΑΚΑ  
Email: [lyk-pagkyprio-lar@schools.ac.cy](mailto:lyk-pagkyprio-lar@schools.ac.cy)

Λάρνακα, 20/2/2024

Προς  
Διευθυντές/Διευθύντριες  
Σχολείων Μέσης Γενικής και  
Μέσης Τεχνικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης Λάρνακας  
και Ιδιωτικής Εκπαίδευσης

**ΘΕΜΑ: ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**  
**ΕΠΑΡΧΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΙΒΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ – ΛΥΚΕΙΩΝ**

Παρακαλούμε όπως ενημερώσετε τους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής του σχολείου σας να αποστείλουν τις Δηλώσεις Συμμετοχής για τους Επαρχιακούς Αγώνες Στίβου το αργότερο μέχρι την Παρασκευή, 1 Μαρτίου 2024.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν στις:

12/3/24 Δρόμοι άλματα στο ΓΣΠ Λευκωσίας για Γυμνάσια και Λύκεια  
14/3/24 Ρίψεις στο ΓΣΖ Λάρνακας για Λύκεια  
15/3/24 Ρίψεις στο ΓΣΖ Λάρνακας για Γυμνάσια

- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν:
  - Μαθητές που φοιτούν στο Γυμνάσιο και γεννήθηκαν το 2009 και μετά.
  - Μαθητές που φοιτούν στο Λύκειο και γεννήθηκαν το 2006 και μετά.
- Στη δήλωση να αναγράφονται:
  - Ονοματεπώνυμο, με μικρά γράμματα, πρώτα το όνομα με Ελληνικούς και Λατινικούς χαρακτήρες και μετά το επίθετο με τον ίδιο τρόπο
  - Αρ. Μητρώου μαθητή/τριας
  - Ημερ. Γέννησης, όπως το παράδειγμα (yyyy-mm-dd) – (2009-06-24)
  - Όνομα Σχολείου
- Οι Δηλώσεις Συμμετοχής να σταλούν ηλεκτρονικά σε μορφή Excel με ευθύνη της Διεύθυνσης του Σχολείου.
  - Τα Γυμνάσια να τις στείλουν στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (email) του Γυμνασίου Φανερωμένης, [gym-faneromeni-lar@schools.ac.cy](mailto:gym-faneromeni-lar@schools.ac.cy)
  - Τα Λύκεια να τις στείλουν στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (email) του Λυκείου Μακαρίου, [lyk-makarvios-lar@schools.ac.cy](mailto:lyk-makarvios-lar@schools.ac.cy)
- Να τηρηθούν αυστηρά τα όρια συμμετοχής που σας επισυνάπτονται.
- Δεν θα υπάρξει ομαδική βαθμολογία.
- Στην ιστοσελίδα μας [eoesa-lar@schools.ac.cy](mailto:eoesa-lar@schools.ac.cy) μπορείτε να βρείτε το έντυπο της Δήλωσης Συμμετοχής.

Ιάκωβος Παπαντωνίου  
Συντονιστής Διευθυντής  
Επαρχίας Λάρνακας



Δρ. Δημητρίου Μαρία  
Πρόεδρος Επιτροπής  
Ε.Ο.Ε.Σ.Α Λάρνακας

ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ – ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
Ε.Ο.Ε.Σ.Α. ΛΑΡΝΑΚΑΣ

ΟΡΙΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΙΒΟΥ ΛΥΚΕΙΩΝ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

**ΑΛΜΑΤΑ**

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΡΕΝΩΝ	ΘΗΛΕΩΝ
ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ	5.00μ.	3.80μ.
ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ	10.00μ.	8.00μ.
ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ	ΒΑΛΒΙΔΑ: ΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΦΟΡΟΥ	ΒΑΛΒΙΔΑ: 8.00μ.
ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ	1.35μ.	1.20μ.
ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2.50μ.	2.10μ.

**ΡΙΨΕΙΣ**

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΡΕΝΩΝ	ΘΗΛΕΩΝ
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	10.50μ.	7μ.
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	23μ.	17μ.
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	24μ.	17μ.
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	26μ.	20μ.

**ΔΡΟΜΟΙ**

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΡΕΝΩΝ	ΘΗΛΕΩΝ
100μ.	12'' .20	14''
200μ.	26'' .50	32''
400μ.	1' .02'' .30	1' .25''
800μ.	2' .30''	3' .20''
1500μ.	5' .20''	7' .10''
3000μ.	12' .30''	15'
100μ. με Εμπόδια	18''	17''
400μ. με Εμπόδια	1' .10''	1' .20''

**ΒΑΡΗ ΟΡΓΑΝΩΝ**

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΡΕΝΩΝ	ΘΗΛΕΩΝ
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	5Κ.	3Κ.
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	1.5Κ.	1Κ.
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	5Κ.	4Κ.
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	700ΓΡ.	500ΓΡ.

**ΔΡΟΜΟΙ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ -ΥΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ**

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΡΕΝΩΝ
110μ. ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ	ΥΨΟΣ: 91.4εκ. ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ: 13.72μ., 9.14μ., 14.02μ.
400μ. ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ	ΥΨΟΣ: 83.8εκ. ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ: 45μ., 35μ., 40μ.
2000μ. ΦΥΣΙΚΑ ΕΜΠ	ΥΨΟΣ: 83.8εκ.
ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΘΗΛΕΩΝ
100μ. ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ	ΥΨΟΣ: 76.2εκ. ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ: 13μ., 8.50μ., 10.50μ.
400μ. ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ	ΥΨΟΣ: 76.2εκ. ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ: 45μ., 35μ., 40μ.
2000μ. ΦΥΣΙΚΑ ΕΜΠ	ΥΨΟΣ: 76.2εκ.

**ΑΛΜΑΤΑ – ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ**

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΡΕΝΩΝ
ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ	1.55, 1.60, 1.65, 1.70, 1.75, 1.80, 1.84, 1.88 ΜΕΤΑ +3εκ.
ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2.80, 3.00, 3.20, 3.40, ΜΕΤΑ +10εκ., ΜΕΤΑ ΤΑ 4μ. + 5εκ.
ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΘΗΛΕΩΝ
ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ	1.20, 1.25, 1.30, 1.35, 1.40, 1.45, 1.50, 1.54, 1.58, ΜΕΤΑ +3εκ.
ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2.20, 2.40, ΜΕΤΑ +10εκ.

ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ – ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
Ε.Ο.Ε.Σ.Α. ΛΑΡΝΑΚΑΣ

ΟΡΙΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΙΒΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

**ΑΛΜΑΤΑ**

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΡΕΝΩΝ	ΘΗΛΕΩΝ
ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ	4.50μ.	3.50μ.
ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ	8.00μ.	7.50μ.
ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ	ΒΑΛΒΙΔΑ: 8.00μ.	ΒΑΛΒΙΔΑ: 7.00μ.
ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ	1.30μ.	1.15μ.
ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2.70μ.	2.10μ.

**ΡΙΨΕΙΣ**

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΡΕΝΩΝ	ΘΗΛΕΩΝ
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	9.50μ.	6.50μ.
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	22μ.	15.00μ.
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	20μ.	14.50μ.
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	20μ.	17.00μ.

**ΒΑΡΗ ΟΡΓΑΝΩΝ**

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΡΕΝΩΝ	ΘΗΛΕΩΝ
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	4Κ.	3Κ.
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	1Κ.	1Κ.
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	4Κ.	3Κ.
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	600ΓΡ.	500ΓΡ.

**ΔΡΟΜΟΙ**

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΡΕΝΩΝ	ΘΗΛΕΩΝ
80μ.	10'' .20	12''
150μ.	19'' .40	22''
300μ.	45'' .30	53''
600μ.	1' .47''	2' .15''
1000μ.	3' .35''	4' .15''
80μ. με Εμπόδια	-	18''
100μ. με Εμπόδια	20''	-
300μ. με Εμπόδια	54''	1' .10''

**ΔΡΟΜΟΙ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ -ΥΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ**

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΡΕΝΩΝ
100μ. ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ	ΥΨΟΣ: 84.2εκ. ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ: 13μ., 8.50μ., 10.50μ.
300μ. ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ	ΥΨΟΣ: 76.2εκ. ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ: 50μ., 35μ., 40μ.
ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΘΗΛΕΩΝ
80μ. ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ	ΥΨΟΣ: 76.2εκ. ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ: 13μ., 8μ., 11μ.
300μ. ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ	ΥΨΟΣ: 76.2εκ. ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ: 50μ., 35μ., 40μ.

**ΑΛΜΑΤΑ – ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ**

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΡΕΝΩΝ
ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ	1.40, 1.45, 1.50, 1.55, 1.60, 1.65, 1.70, 1.75, 1.79, 1.83 ΜΕΤΑ +3εκ.
ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2.70, 2.90, 3.10, 3.30, ΜΕΤΑ +10εκ., ΜΕΤΑ ΤΑ 4.00μ. +5εκ.
ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΘΗΛΕΩΝ
ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ	1.20, 1.25, 1.30, 1.35, 1.40, 1.44, 1.48, 1.52, ΜΕΤΑ +3εκ.
ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2.10, ΜΕΤΑ ΤΑ 2.80μ. + 5εκ.