

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.