



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ - ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
Ε.Ο.Ε.Σ.Α. ΛΕΜΕΣΟΥ

ΟΡΙΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΙΒΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΛΕΜΕΣΟΥ

ΣΤΙΣ ΡΙΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΑ ΑΛΜΑΤΑ ΜΗΚΟΥΣ ΚΑΙ ΤΡΙΠΛΟΥΝ ΤΑ ΟΡΙΑ ΙΣΧΥΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

ΑΛΜΑΤΑ

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΡΕΝΩΝ	ΘΗΛΕΩΝ
ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ	4.70	3.70
ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ	7.50	7.00
ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ	ΒΑΛΒΙΔΑ: 8.00	ΒΑΛΒΙΔΑ: 7.00
ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ	1.30	1.15
ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2.70	2.10

ΡΙΨΕΙΣ

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΡΕΝΩΝ	ΘΗΛΕΩΝ
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	10.50	6.50
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	24.00	17.00
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	20.00	18.00
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	25.00	20.00

ΒΑΡΗ ΟΡΓΑΝΩΝ

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

ΔΡΟΜΟΙ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ – ΥΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΡΕΝΩΝ
100Μ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ	ΥΨΟΣ ΣΕ ΕΚΑΤ: 84 ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ ΣΕ ΜΕΤ: 13.00, 8.50, 10.50
300Μ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ	ΥΨΟΣ ΣΕ ΕΚΑΤ.: 76.2 ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ ΣΕ ΜΕΤ.: 50, 35, 40

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΘΗΛΕΩΝ
80Μ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ	ΥΨΟΣ ΣΕ ΕΚΑΤ: 76.2 ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ ΣΕ ΜΕΤ:13.00,8.00,11.00
300Μ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ	ΥΨΟΣ ΣΕ ΕΚΑΤ.: 76.2 ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ ΣΕ ΜΕΤ.: 50, 35, 40

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, 1.87 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	1.15, 1.20, 1.25, 1.30, 1.35, 1.40, 1.45, 1.50, 1.54, 1.58, 1.62, ΜΕΤΑ +3ΕΚ
ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2.10, ΜΕΤΑ ΤΑ 2.80Μ + 5ΕΚ