



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

ΟΡΙΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΙΒΟΥ ΛΥΚΕΙΩΝ ΛΕΜΕΣΟΥ

ΑΛΜΑΤΑ

| ΑΓΩΝΙΣΜΑ | ΑΡΡΕΝΩΝ | ΘΗΛΕΩΝ |
|----------------|---------------------------|---------------|
| ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ | 5.10 | 3.80 |
| ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ | 10.00 | 8.05 |
| ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ | ΒΑΛΒΙΔΑ: ΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΦΟΡΟΥ | ΒΑΛΒΙΔΑ: 8.00 |
| ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ | 1.40 | 1.20 |
| ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ | 2.80 | 2.20 |

ΡΙΨΕΙΣ

| ΑΓΩΝΙΣΜΑ | ΑΡΡΕΝΩΝ | ΘΗΛΕΩΝ |
|-------------|---------|--------|
| ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ | 11.00 | 7.00 |
| ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ | 25.00 | 18.00 |
| ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ | 24.00 | 20.00 |
| ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ | 34.00 | 22.00 |

ΒΑΡΗ ΟΡΓΑΝΩΝ

| ΑΓΩΝΙΣΜΑ | ΑΡΡΕΝΩΝ | ΘΗΛΕΩΝ |
|-------------|---------|--------|
| ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ | 5 Κ | 3 Κ |
| ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ | 1.5 Κ | 1 Κ |
| ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ | 5 Κ | 3 Κ |
| ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ | 700 ΓΡ | 500 ΓΡ |

ΔΡΟΜΟΙ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ – ΥΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ

| ΑΓΩΝΙΣΜΑ | ΑΡΡΕΝΩΝ |
|------------------|---|
| 110Μ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ | ΥΨΟΣ ΣΕ ΕΚΑΤ: 91 ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ ΣΕ ΜΕΤ: 13.72, 9.14, 14.02 |
| 400Μ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ | ΥΨΟΣ ΣΕ ΕΚΑΤ.: 84 ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ ΣΕ ΜΕΤ.: 45.00, 35.00, 40.00 |
| 2000Μ ΦΥΣΙΚΑ ΕΜΠ | ΥΨΟΣ ΣΕ ΕΚΑΤ: 91.4 |
| ΑΓΩΝΙΣΜΑ | ΘΗΛΕΩΝ |
| 100Μ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ | ΥΨΟΣ ΣΕ ΕΚΑΤ: 76.2 ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ ΣΕ ΜΕΤ:13.00,8.50,10.50 |
| 400Μ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ | ΥΨΟΣ ΣΕ ΕΚΑΤ.: 76.2 ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ ΣΕ ΜΕΤ.: 45.00, 35.00, 40.00 |
| 2000Μ ΦΥΣΙΚΑ ΕΜΠ | ΥΨΟΣ ΣΕ ΕΚΑΤ: 76.2 |

ΑΛΜΑΤΑ - ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ

| ΑΓΩΝΙΣΜΑ | ΑΡΡΕΝΩΝ |
|----------------|---|
| ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ | 1.55, 1.60, 1.65, 1.70, 1.75, 1.80, 1.84, 1.88, 1.92, 1.95, ΜΕΤΑ +3ΕΚ |
| ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ | 2.80, 3.00, 3.20, 3.40, ΜΕΤΑ +10ΕΚ, ΜΕΤΑ ΤΑ 4.00Μ +5ΕΚ |
| ΑΓΩΝΙΣΜΑ | ΘΗΛΕΩΝ |
| ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ | 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 | 2.20, 2.40, ΜΕΤΑ + 10ΕΚ |



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