

**ΚΟΛΛΕΓΙΑΔΑ 2013**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΙΒΟΥ**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 20 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 09:30 - 13:00**

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 9:00  | Δηλώσεις Συμμετοχής - Γραμματεία Στ. Στεφάνου Δέλτα<br>Προθέρμανση Αθλητών-τριων |   |
| 9:45  | Σφαιροβολία  | Ανδρών - Γυναικών   |
| 10:00 | Δρόμος 60μ.  | Ανδρών - Γυναικών   |
| 10:30 | Δρόμος 100μ.   | Ανδρών - Γυναικών   |
| 10:45 | Δρόμος 1.500μ.   | Ανδρών - Γυναικών   |
| 11:15 | Δισκοβολία<br>Άλμα εις Μήκος<br>Δρόμος 400μ.                                     | Ανδρών - Γυναικών<br>Ανδρών - Γυναικών<br>Ανδρών - Γυναικών |
| 11:45 | Σκυταλοδρομία 4x100μ.  | Ανδρών - Γυναικών   |
| 12:00 | Κολλεγιακή Σκυτ. (400, 300, 200,<br>100)   |   |
| 12:30 | Ανώμαλος Δρόμος (3.000μ.)  |   |

\* Τρίαθλο (60μ. - Μήκος - Σφαίρα)

**ΚΟΛΛΕΓΙΑΔΑ 2013**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

**ΣΑΒΒΑΤΟ 19 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 15:00 - 17:00**

|       |                 |                   |
|-------|-----------------|-------------------|
| 15:00 | 25μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ   | ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ |
| 15:10 | 25μ. ΠΡΟΣΘΙΟ    | ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ |
| 15:25 | 25μ. ΥΠΤΙΟ      | ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ |
| 15:35 | 25μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ  | ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ |
| 15:45 | 50μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ   | ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ |
| 16:05 | 50μ. ΠΡΟΣΘΙΟ    | ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ |
| 16:20 | 50μ. ΥΠΤΙΟ      | ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ |
| 16:35 | 50μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ  | ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ |
| 16:45 | 200μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ  | ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ |
| 16:55 | 4*25μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ | ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ |