

Πρόγραμμα Ανοικτών Πρωταθλημάτων
Εφήβων-Νεανίδων & Παιδων Κορασίδων
Α Όμιλος Ο.Α.Κ.Α. Αίθουσα Άρσης Βαρών

Σάββατο 2/3/2024

Νεανίδων / Κορασίδων

Ώρα 10.30 κατηγ. 40,45,49,55,59,64,71,76,81,+81,87,+87κ
Ζύγιση 08.30-09.30 (16)

Ώρα 10.00 Αγωνιστικό Τεστ Παμπαιδων (2)

Εφήβων / Παιδων

Ώρα 12.00 κατηγ. 49,55,61,67,73,81,89,96,102,+102,109,+109κ
Ζύγιση 10.00-11.00 (33)

Μετά την ζύγιση θα χωριστούν οι αθλητές σε γκρουπ με βάση την κατηγορία σωματικού βάρους.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ



Πρόγραμμα Ανοικτών Πρωταθλημάτων
Εφήβων-Νεανίδων & Παιδων Κορασίδων
Β' Όμιλος Ο.Α.Κ.Α. Αίθουσα Άρσης Βαρών

Κυριακή 3/3/2024

Νεανίδων / Κορασίδων

Ώρα 10.30 κατηγ. 40,45,49,55,59,64,71,76,81,+81,87,+87κ
Ζύγιση 08.30-09.30 (5)

Ώρα 10.00 Αγωνιστικό Τεστ Παμπαιδων (2)

Εφήβων / Παιδων

Ώρα 12.00 κατηγ. 49,55,61,67,73,81,89,96,102, +102,109,+109κ
Ζύγιση 10.00-11.00 (30)

Μετά την ζύγιση θα χωριστούν οι αθλητές σε γκρουπ, με βάση την κατηγορία σωματικού βάρους.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ