

1η Ημέρα Παρασκευή 21/9/2012, Day-1, Friday 21/9

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ / ΒΑΔΗΝ / TRACK/ROAD..	ΡΙΨΕΣ / THROWS	ΑΛΜΑΤΑ / JUMPS
13.30	Εναρξη /Opening Ceremony		
14.30	100 m. W65+.....	Δίσκος /Discus W30+ ...1 kg. (Atmalar S)	Επι κοντω/PoleVault M35+....
14.30	5000 m. Βαδην /Walk W30+.....		
14.45	100 m. W50;W55;W60	Ακοντιο /Javelin M50;M55 700gr.	Τριπλουν /TripleJump W30+...
15.00	100 m. W40;W45		
15.15	100 m. W30;W35		
15.30	100m. M75;M80	Ακοντιο /Javelin M35;M40 800gr.	Τριπλουν /TripleJump M60+...
15.45	100m. M65;M70		
16.00	100 m.M60;		
16.15	100 m.M55;		
16.30	100 m. M50;	Ακοντιο /Javelin M45 800 gr.	Επι κοντω PoleVault W30+....
16.30	5000 m. Βαδην /Walk M60+.....		
16.45	100 m.M40;M45		
17.00	100 m.M35	Δίσκος /Discus M60+ ...1 kg. (Atmalar S)	
17.15	400 m. W65;W70+...		Τριπλουν /TripleJump M45;M50;M55
17.15			Τριπλουν /Triple Jump M35;M40
17.30	400 m. W55;W60	Ακοντιο /Javelin M60;M65 600gr.	
17.30	5000 m. Βαδην /Walk M35;M40;M45;M50;M55		
17.45	400 m. W45;W50;		
18.00	400 m.W30;W35;W40;		
18;15	400 m.M35;	Ακοντιο /Javelin M70;M75; 500gr.	
18.30	400 m. M60;M65;		
18.45	400 m. M50;M55;	Ακοντιο /Javelin M80 + 400gr.	
19.00	400 m.M40;M45;		
19.15	400 m.M70;M75+.....		
19.35	4 x 100 W30+.....		
19.50	4 x 100 M35+.....		

2η Ημέρα Σάββατο 22/9/2012, Day-2, Saturday 22/9

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ / TRACK/ROAD	ΡΙΨΕΣ / THROWS	ΑΛΜΑΤΑ / JUMPS
08:30	1/2 μαραθωνιος / Half Maraton W30+... M35+....		
09:00	300 m.Εμπ./Hurdles W50+..... 76cm	Σφαίρα/Shot Put W50;	
09:00	5000 m. W30+.....	Σφυρα/Hammer Throw W30;W35;W40;W45;	
09:15	300 m.Εμπ./Hurdles M60+..... 76cm		

09:30	400 m. Εμπ./Hurdles W30+..... 76 cm.		Υψος/High Jump M60+....
09:45	400 m. Εμπ./Hurdles M50;M55 84cm.		
09:45	5000 m. M65+.....		
10:00	400 m. Εμπ./Hurdles M35;M40;M45; 91 cm.		
10:15		Σφαίρα/Shot Put W55+....	
10:30	2000 m. Στιπλ /Steeplechase W30+.....76 cm	Δίσκος/Discus Throw M50;	
10:30	5000 m. M55;M60;		
11:00	2000 m.Στιπλ /Steeplechase M60+.....76 cm		Υψος/High Jump M50;M55
11:15	5000 m. M45;M50;	Δίσκος/Discus Throw M55;	
11:30	3000 m.Στιπλ /Steeplechase M35;M40;m45;M50;M55cm		
12:00	1500 m.W50+.....	Δίσκος/Discus Throw M35;M40;	
12:00	5000 m.M35;M40; Seha Aksoy		
12:15		Σφαίρα/Shot Put W30;W35;W40;W45;	
12:30	1500 m.W30;W35;W40;W45		Υψος/High Jump M35;M40;M45;
12:45		Δίσκος/Discus Throw M45;	
13:00	1500 m.M65+.....		
13:15		Ακοντιο/Javelin Throw W60+...400 gr	
13:30	1500 m. M55;M60;		
14:00	1500 m. M50;		Υψος/High Jump W30+...
14:15		Ακοντιο/JavelinThrow W50;W55; 500gr	
14:15		Σφυρα/Hammer Throw M80 3 kg.	
14:15		Σφυρα / Hammer Throw M70; M75; 4 kg.	
14:20	1500 m.M45;		
14:45	1500 m. M35;M40		
15:00		Σφυρα/Hammer Throw W50+...	
15:15	80 m. Εμπ./Hurdles W40+.... 76 cm.	Ακοντιο/Javelin W30;W35;40;45; 400 gr	
15:30	80 m.Εμπ./Hurdles M70;M75; 76 cm.		
15:45	100 m.Εμπ./Hurdles W30;W35; 84 cm.		
16:00	100 m.Εμπ./Hurdles M60;M65; 84 cm.	Σφυρα / Hammer Throw M60; M65 5kg.	
16:15	100 m.Εμπ./Hurdles M50;M55; 91 cm.		
16:30	110 m. Εμπ./Hurdles M35;M40;M45; 99 cm.		
16:45		Σφυρα / Hammer Throw M50; M55 6 kg.	

16:45		Σφύρα/HammerThrow M35;M40;M45;	
-------	--	--------------------------------	--

3η Ημέρα Κυριακή 23/9/2012, Day-3, Sunday 23/9

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ / TRACK/ROAD	ΡΙΨΕΣ / THROWS	ΑΛΜΑΤΑ / JUMPS
08:30	10000 m. W30+.....(Seha Aksoy)		
09:00	800 m. W50+.....	Σφαίρα/ShotPut M80+	
09:15	800 m. W30;W35;W40;W45		Μήκος/LongJumpW30;W35;W40;
09:15			Μήκος/LongJumpW45;W50;W55;W
09:30	800 m.M70+....		
09:45	800 m.M60;M65;		
09:45	10000 m.M60+.... (Seha Aksoy)		
10:00	800 m. M45;M50;M55;	Σφαίρα/ShotPut M70;M75;	
10:20	800 m.M35;M40;		Μήκος/LongJumpM35;M40;M45
10:20			Μήκος/LongJumpM50;M55;
10:35	200 m.W65+.....		
10:45	200 m.W50;W55;W60;		
10:55	200 m.W45		
11:05	200 m.W40	Σφαίρα/ShotPut M60;M65	
11:05	10000 m.M50;M55 (Seha Aksoy)		
11:15	200 m. W30;W35;		
11:25	200 m.M70+...		
11:40	200 m.M65		Μήκος/LongJump M60+....
11:55	200 m.M60		
12:10	200 m. M55	Σφαίρα/ShotPut M50;M55;	
12:15	10000 m.M35;M40;M45;(Seha Aksoy)		
12:25	200 m.M50;		
12:40	200 m.M45;		
12:55	200 m.M40;		
13:05	200 m.M35;	Σφαίρα/ShotPut M35;M40;M45;	
13:20	800;400;200;100 W30+...Balkan Relay		
13:40	800;400;200;100 M35+... Balkan Relay		
14:10	Τελετη Ληξης/Closing Ceremony		