



Ε.Α.Σ. ΑΘΗΝΑΣ
ΕΝΩΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ
ΛΕΩΦ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 192 ΚΗΦΙΣΙΑ, Τ.Κ.: 14562
ΣΤΑΔΙΟ ΖΗΡΙΝΕΙΟ

eas-segas-athinas.gr
 easathinas2014@gmail.com
 (210) 8082100

Κηφισιά, 12/1/2026

Αριθμ. Πρωτ.: 02

Προς: Ε.Α.Σ Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
(Για ενημέρωση σωματείων τους)

Κοιν.: ΣΕΓΑΣ Γραφείο Ανάπτυξης – γραφείο Αγώνων

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

ΗΜΕΡΙΔΩΝ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ Κατηγορίας Κ16 Αγοριών & Κοριτσιών Τετάρτη 21 Ιανουαρίου 2026 & 4 Φεβρουαρίου 2026

Η Ε.Α.Σ. ΣΕΓΑΣ Αθήνας, προκηρύσσει Ημερίδες Κλειστού Στίβου για την κατηγορία Κ16, σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ - ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:

Οι Ημερίδες θα διεξαχθούν την Τετάρτη 21 Ιανουαρίου 2026 & 4 Φεβρουαρίου 2026 στις Ολυμπιακές εγκαταστάσεις Στίβου της Παιανίας.

2. ΗΛΙΚΙΕΣ:

Στην Ημερίδα δικαίωμα συμμετοχής έχουν ΜΟΝΟ αθλητές - τριες:

❖ Κ16 (Αγόρια - Κορίτσια): που έχουν γεννηθεί το 2011 και 2012

3. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ :

3.1 Α' ΗΜΕΡΙΔΑ 21/1/2026

Κατηγορία	Αγωνίσματα
Κ16 Αγόρια:	60μ - 300μ - 1.000μ. - 60μ. με Εμπόδια - Άλμα σε Μήκος - Άλμα σε Ύψος - Σφαιροβολία
Κ16 Κορίτσια:	150μ. - 600μ - 2.000μ. - 60μ. με Εμπόδια - Άλμα Τετραπλούν - Άλμα Επί Κοντώ

3.2 Β' ΗΜΕΡΙΔΑ 4/2/2026

Κατηγορία	Αγωνίσματα
Κ16 Αγόρια:	150μ. - 600μ - 2.000μ - 60μ. με Εμπόδια, Άλμα Τετραπλούν - Άλμα Επί Κοντώ - σφαιροβολία
Κ16 Κορίτσια:	60μ. - 300μ 1.000μ. - 60μ. με Εμπόδια - Άλμα σε Μήκος - Άλμα σε Ύψος - Σφαιροβολία <u>Επί Κοντώ</u>

4. ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΚΑΘΕΤΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ:

Αγώνισμα / Κατηγορία	Διαδοχικά ύψη
Άλμα σε Ύψος Κ16 Αγόρια:	από 1,40μ. - 1,60μ. ανά 5εκ. και μετά ανά 3εκ. μέχρι 1,81μ. & μετά ανά 2εκ.
Άλμα σε Ύψος Κ16 Κορίτσια:	από 1,25μ. - 1,45μ. ανά 5εκ. και μετά ανά 3εκ. μέχρι 1,63μ. & μετά ανά 2εκ.
Άλμα Επί Κοντώ Κ16 Αγόρια:	2,80μ. - 3,00μ. - 3,20μ. - 3,30μ. - 3,40μ. - 3,50μ. - 3,60μ. - 3,70μ. - 3,80 - 3,90μ. - 4,00μ. & ανά 5 εκ.
Άλμα Επί Κοντώ Κ16 Κορίτσια:	από 2,00μ. - 2,60μ. ανά 20εκ. και μετά ανά 10εκ. μέχρι 3,40μ. & μετά ανά 5εκ.

5. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ :

5.1 Στους Αγώνες δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλητές και αθλήτριες για τους οποίους έχει εκδοθεί ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ και είναι ενεργό (έχει εκδοθεί* ή ανανεωθεί κατά την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο σύμφωνα με τις δηλώσεις των σωματείων) και ανήκουν οπωσδήποτε στη δύναμη των Σωματείων - Μελών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ., που έχουν λάβει ειδική αθλητική αναγνώριση (άρθρο 8 του ν. 2725/1999 όπως τροποποιήθηκε και ισχύει) και είναι εγγεγραμμένα στο Ηλεκτρονικό Μητρώο Ερασιτεχνικών Αθλητικών Σωματείων της ΓΓΑ (άρθρο 142 του ν. 4714/2020).

Διευκρίνηση: επισημαίνεται ότι σύμφωνα με την παρ. 1Α του άρθρου 8 του ν.2725/1999 «Κατά τα πρώτα δύο (2) έτη από την εγγραφή του σε αθλητική ένωση ή ομοσπονδία, το αθλητικό σωματείο μετέχει στην αγωνιστική δραστηριότητα της οικείας ένωσης ή ομοσπονδίας, πλην των Πανελληνίων αγώνων και Πρωταθλημάτων ή των τελικών φάσεων Πανελληνίων Αγώνων και Πρωταθλημάτων, χωρίς να διαθέτει ειδική αθλητική αναγνώριση, την οποία μπορεί να αιτηθεί και να λάβει το αργότερο εντός του ίδιου χρονικού διαστήματος».

* Κάθε νέα έκδοση Δελτίου Αθλητικής Ιδιότητας αθλητή-αθλήτριας εντός του έτους, καθιστά αυτομάτως ενεργό το Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας για την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο, από την ημερομηνία εγγραφής στο μητρώο της Ομοσπονδίας έως 31/12/2025 (Λήξη Δελτίου). Η επικαιροποίηση της κατάστασης (ενεργό ή ανενεργό) του Δελτίου Αθλητικής Ιδιότητας αθλητή-αθλήτριας γίνεται με δήλωση του σωματείου προς το τμήμα μητρώου της Ομοσπονδίας, εντός της προθεσμίας που ορίζεται με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου. Ενεργό Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας για την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο, αθλητών και αθλητριών για τους οποίους έχουν καταχωρηθεί αποτελέσματα αγώνων, δεν μπορεί να καταστεί ανενεργό μέχρι τη λήξη του, στις 31/12/2025.

Σχόλια

Το άρθρο 41 του ν.4809/2021, ΦΕΚ Α` 102/19.06.2021, είναι Τροποποίηση της παρ. 5 του άρθρου 8 του ν. 2725/1999.

5.2 Κάθε αθλητής-τρια μπορεί να δηλωθεί και αγωνισθεί ΜΟΝΟ σε ΕΝΑ (1) ΑΓΩΝΙΣΜΑ.

6. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ :

6.1 Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να σταλούν στην Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Αθήνας με email το αργότερο μέχρι και την ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026 ώρα 14.00 για την Πρώτη ημερίδα και για την Δεύτερη ημερίδα την ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026 ώρα 14.00 στην ηλεκτρονική διεύθυνση easathinas2014@gmail.com
Μετά την παρέλευση αυτής της προθεσμίας δεν θα γίνεται δεκτή καμία δήλωση συμμετοχής.

Σημείωση: σε περίπτωση προβλήματος θα πρέπει να επικοινωνήσετε με την κ. Ελισάβετ Πεσιρίδου, στο τηλέφωνο 210-8082100 και ώρες 10:00 έως 12:00 και 18:00 έως 20:00 καθημερινά.

6.2 Η υποβολή της δήλωσης θα γίνεται αποκλειστικά ηλεκτρονικά στη συνημμένη φόρμα εγγραφής (Excel) που έχει αναρτηθεί μαζί με την προκήρυξη στο site της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ: <https://eas-segas-athinas.gr/>

6.3 Ταυτόχρονα με την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής το σωματείο δηλώνει ΑΝΕΠΙΦΥΛΑΚΤΑ ότι αποδέχεται τους όρους της Γενικής και Ειδικής Προκήρυξης του Πρωταθλήματος και την εφαρμογή των Κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ:

1. Για την καλύτερη οργάνωση της Ημερίδας οι Σύλλογοι θα πρέπει να δηλώσουν ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΜΟΝΟ ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΙ ΘΑ ΛΑΒΟΥΝ ΜΕΡΟΣ.
2. Σε κάθε περίπτωση οι λίστες με τους συμμετέχοντες αθλητές ανά αγώνισμα θα ανακοινωθούν στο site της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ και στο Roster Athletics το συντομότερο δυνατόν μετά την επεξεργασία των δηλώσεων.
3. Όλα τα στοιχεία που αναφέρονται στη συνημμένη δήλωση συμμετοχής θα πρέπει να είναι πλήρως συμπληρωμένα και οι αθλητές - αθλήτριες θα δηλωθούν ΜΟΝΟ σε εκείνα τα αγωνίσματα που δικαιούνται.
4. Οι σύλλογοι οφείλουν να κάνουν μετονομασία στο αρχείο της δήλωσης συμμετοχής με την ονομασία του συλλόγου τους.

7. ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ - ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

7.1 Έλεγχος Δελτίων Αθλητικής Ιδιότητας - Κάρτα υγείας αθλητή

Όλοι οι αθλητές - αθλήτριες πρέπει να παρουσιάζονται ΑΥΤΟΠΡΟΣΩΠΩΣ στην Αίθουσα Κλήσης, για να δηλώσουν την παρουσία τους, προσκομίζοντας ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΟ ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΕΝΤΥΠΗ ή ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΜΟΡΦΗ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ και με χρόνο προσέλευσης σύμφωνα με τα όσα αναφέρονται στην παράγραφο 7.2.

Σε περίπτωση που έχει εκδοθεί το δελτίο αθλητικής ιδιότητας αλλά δεν είναι στην κατοχή του αθλητή - αθλήτριας, τότε ο αριθμός δελτίου «Α.Μ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ.» αναγράφεται υποχρεωτικά επάνω στην κάρτα υγείας του αθλητή - αθλήτριας.

Σημείωση: Οι υπεύθυνοι της αίθουσας κλήσης θα ελέγχουν τα Δελτία Αθλητικής Ιδιότητας και την Κάρτα Υγείας Αθλητή των αγωνιζομένων και δεν θα καταχωρούν στα πινάκια κανένα αθλητή του οποίου η Κάρτα Υγείας Αθλητή δεν είναι θεωρημένη ιατρικώς, σύμφωνα με όσα αναφέρονται παρακάτω στην παράγραφο 8.

ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ
και οι υπεύθυνοι της αίθουσας κλήσης θα καταχωρούν στα πινάκια **ΜΟΝΟ** τους αθλητές που προσκομίζουν και τα δύο (2) παραπάνω έντυπα.

7.2 Επιβεβαίωση συμμετοχής

Επιβεβαίωση συμμετοχής αθλητή **1:15** πριν την ώρα έναρξης του αγωνίσματος.

Για τα αγωνίσματα του Άλματος Επί Κοντώ και του Άλματος σε Ύψος **1:30** πριν την ώρα έναρξης του αγωνίσματος.

Κλείσιμο πινακίου **1:00** πριν την έναρξη του αγωνίσματος. Για τα αγωνίσματα του Άλματος Επί Κοντώ και Άλματος σε Ύψος **1:15**.

Αναλυτικά:

Αγώνισμα	Δήλωση παρουσίας σε Αίθουσα Κλήσης (τμήμα γραμματείας)*	Ολοκλήρωση δηλώσεων & κλείσιμο πινακίου*
Δρομικά αγωνίσματα	1:15	1:00
Οριζόντια Άλματα & Ρίψεις	1:15	1:00
Άλμα σε Ύψος & Άλμα επί Κοντώ	1:30	1:15

*πριν την ώρα έναρξης του συγκεκριμένου αγωνίσματος

8. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ:

Με την φροντίδα και την ευθύνη των συλλόγων οι αθλητές και οι αθλήτριες θα πρέπει να έχουν εξετασθεί ιατρικώς πριν από τους αγώνες και να έχουν στην κατοχή τους την Κάρτα Υγείας Αθλητή, θεωρημένη σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.

Η έκδοση της Κάρτας Υγείας Αθλητή (πιστοποίηση της υγείας των αθλητών και αθλητριών) είναι υποχρεωτική και αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους σε προπονήσεις και αγώνες, σύμφωνα με τα οριζόμενα στο άρθρο 16 του νόμου 4479/2017 και τον Γενικό Κανονισμό Οργάνωσης και Διεξαγωγής Πρωταθλημάτων και Αγώνων του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Η Κάρτα Υγείας Αθλητή ισχύει για ένα (1) έτος από την θεώρησή της.

ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΤΡΙΩΝ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΙΘΑΝΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΕ ΕΛΛΕΙΨΗ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ, ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΟΥ ΔΗΛΩΝΟΥΝ ΑΥΤΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΜΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ ΑΡΧΗ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ Η ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ ΚΑΙ Ο ΣΕΓΑΣ.

9. ΓΕΝΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ:

9.1 Κανονισμοί διεξαγωγής Ημερίδας

Οι Αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους ισχύοντες Κανονισμούς Στίβου της World Athletics καθώς και του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

9.2 Ατομικά όργανα

Ατομικά όργανα Ρίψεων μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο με την προϋπόθεση ότι θα προσκομιστούν στην Αίθουσα Κλήσεως **1:30 πριν από την ώρα διεξαγωγής του αγωνίσματος για έλεγχο** και στη συνέχεια να παραδοθούν στον Έφορο του Αγωνίσματος.

9.3 Βάρος οργάνου στο αγώνισμα της Σφαιροβολίας

Κατηγορία	Βάρος οργάνου
K16 Αγόρια:	4Kg
K16 Κορίτσια:	3Kg

9.4 Αριθμός - Ύψη και Αποστάσεις εμποδίων

Κατηγορία	Αριθμός - Ύψη - Αποστάσεις
60μ.Εμπ. K16 Αγόρια:	5 εμπ., ύψος εμπ. 0,84, 1 ^ο εμπ. από αφετηρία 13,00 μ. ενδιάμεση απόσταση 8,50 μ. τελευταίο από τερματισμό 13,00μ.
60μ.Εμπ. K16 Κορίτσια:	5 εμπ., ύψος εμπ. 0,76, 1 ^ο εμπ. από αφετηρία 13,00 μ. ενδιάμεση απόσταση 8 μ. τελευταίο από τερματισμό 15,00μ.

9.5 Απόσταση βαλβιδων Οριζοντιών Αλμάτων:

Κατηγορία	Απόσταση βαλβίδας
Άλμα σε Μήκος K16 Αγόρια:	3μ.
Άλμα σε Μήκος K16 Κορίτσια:	3μ.
Άλμα Τετραπλούν K16 Κορίτσια	11μ
Άλμα Τετραπλούν K16 Αγόρια:	13μ.

9.6 Διεξαγωγή του Άλματος Τετραπλούν:

Το αγώνισμα του Άλματος Τετραπλούν θα διεξαχθεί χωρίς κουτσό δηλ. Α (πάτημα) -Δ-Α-Δ και άλμα ή Δ (πάτημα) -Α-Δ-Α και άλμα.

9.7 Διεξαγωγή Αγωνισμάτων Κονίστρας (εκτός από Κάθετα Άλματα):

Στα αγωνίσματα κονίστρας, εκτός από το Άλμα σε Ύψος και Άλμα Επί Κοντώ, όταν συμμετέχουν μέχρι 15 αθλητές - αθλήτριες, κάθε αθλητής - αθλήτρια θα έχει δικαίωμα να πραγματοποιεί τρεις προσπάθειες και οι οκτώ καλύτεροι αθλητές με τις έγκυρες επιδόσεις θα αποκτούν το δικαίωμα για τρεις επιπλέον προσπάθειες.

Σε περίπτωση όμως που συμμετέχουν **περισσότεροι από 15 αθλητές - αθλήτριες** τότε κάθε αθλητής - αθλήτρια θα έχει δικαίωμα να πραγματοποιεί τρεις προσπάθειες και οι οκτώ καλύτεροι αθλητές - αθλήτριες με τις έγκυρες επιδόσεις θα αποκτούν το δικαίωμα για μία επιπλέον προσπάθεια.

9.8 Αγωνιστική στολή-εμφάνιση (παράδειγμα στον Πίνακα 1)

Οι αθλητές-τριες θα πρέπει να φορούν και να αγωνίζονται **ΜΟΝΟ** με την επίσημη στολή (φανέλα, σορτς) του συλλόγου στον οποίο ανήκουν. Οι υπεύθυνοι των συλλόγων θα πρέπει να βεβαιωθούν ότι οι Κανονισμοί της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World Athletics)

που αφορούν τη Διαφήμιση θα εφαρμόζονται και οι οποίοι είναι διαθέσιμοι στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

<http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/rules-regulations#regulations>

Στην περίπτωση που η αγωνιστική εμφάνιση συλλόγου δεν είναι σύμφωνα με όσα ορίζουν οι Κανονισμοί, οι υπεύθυνοι των συλλόγων με δική τους ευθύνη και πριν την είσοδο των αθλητών στην Αίθουσα Κλήσης, θα πρέπει να φροντίσουν να καλύψουν τα μέρη εκείνα της στολής που είναι αντίθετα με τον κανονισμό με κατάλληλο υλικό το οποίο κατά τη διάρκεια του αγώνα δεν θα αποκολλάται.

ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΠΟΥ Η ΣΤΟΛΗ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΑΠΟ ΑΥΤΗ ΤΗΣ ΕΠΙΣΗΜΗΣ ΣΤΟΛΗΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΤΟΥΣ ή ΔΕΝ ΣΥΜΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΟΣΑ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ.

Ο κανονισμός αυτός θα έχει εφαρμογή εκτός από την αγωνιστική εμφάνιση και για τη φόρμα του αθλητή-τριας.

9.9 Αγωνιστικά παπούτσια Άρθρο 5 (πρώην 143) παράγραφοι 5.3, 5.4, 5.5, 5.6 / Βλέπε και Πίνακα 3

Όλα τα αγωνιστικά παπούτσια πρέπει να είναι σύμφωνα με το Άρθρο 5 (TR5) των Τεχνικών Κανονισμών της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World Athletics), συμπεριλαμβανομένων των διαστάσεων της σόλας, του τακουνιού καθώς και των καρφιών (spikes). Είναι ευθύνη των αθλητών να διασφαλίσουν ότι τα παπούτσια που θα χρησιμοποιηθούν στον αγώνα περιέχονται στην τρέχουσα λίστα των εγκεκριμένων μοντέλων παπουτσιών της World Athletics

<https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>

Σε περίπτωση μη συμμόρφωσης με το Άρθρο 5 (TR5) ή τη λίστα των εγκεκριμένων παπουτσιών, μπορεί να μην επιτραπεί σε αθλητή να αγωνιστεί ή να αποκλειστεί μετά τον αγώνα και η επίδοσή του στο αγώνισμα ή στα αγωνίσματα που συμμετείχε να ακυρωθεί.

Για τον λόγο αυτό:

- προτρέπουμε σωματεία και αθλητές να συμβουλευόμαστε την παραπάνω επικαιροποιημένη λίστα μοντέλων ΠΡΙΝ προβούν σε αγορά αγωνιστικών παπουτσιών.
- συμβουλεύουμε τους αθλητές που πρόκειται να αγωνιστούν και διατηρούν αμφιβολία ως προς την εγκυρότητα χρήσης των αγωνιστικών τους παπουτσιών, προπάντων για μη spikes, να προσέρχονται στην Αίθουσα Κλήσης έχοντας προνοήσει και για άλλη εναλλακτική και αποδεκτή λύση.

9.10 Μήκος καρφιών αγωνιστικών παπουτσιών

Το maximum μήκος των καρφιών στα διάφορα αγωνίσματα θα πρέπει να είναι:

Δρόμοι, Άλμα σε Μήκος, Άλμα Τετραπλούν και Άλμα Επί Κοντώ: **9mm**

Άλμα σε Ύψος: **12mm**

9.11 Αριθμοί συμμετοχής

Κάθε αθλητής θα λαμβάνει έναν (1) προσωπικό αριθμό και ο οποίος θα πρέπει να τοποθετείται στο μπροστινό μέρος της αγωνιστικής ενδυμασίας.

Εξαιρούνται οι αθλητές των Αλμάτων (Οριζοντίων και Καθέτων) οι οποίοι επιτρέπεται να τοποθετούν τον αριθμό συμμετοχής μπροστά ή πίσω στην αγωνιστική ενδυμασία τους.

Ο αριθμός συμμετοχής πρέπει να συγκρατείται με τις 4 παραμάνες, μία σε κάθε γωνία, με τέτοιο τρόπο ώστε να μην πέφτουν και, επιπλέον, πρέπει να τοποθετούνται με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι απολύτως ορατοί κατά τη διάρκεια του αγώνα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΟΒΟΝΤΑΙ, ΝΑ ΔΙΠΛΩΝΟΝΤΑΙ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΙ ΜΕ ΟΠΟΙΟΝΔΗΠΟΤΕ ΤΡΟΠΟ.

9.12 Επίλυση τεχνικών θεμάτων

Ότι δεν προβλέπεται από την Προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τον Τεχνικό Υπεύθυνο και τον Αλυτάρχη των Αγώνων, σύμφωνα με τους κανονισμούς.

10. ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ:

Τεχνικοί Υπεύθυνοι της Ημερίδας ορίζονται ο Τεχνικοί ο κ. *Στέφανος Ματάκης Τεχνικός Διευθυντής Ανάπτυξης Σ.Ε.Γ.Α.Σ & ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Νοτιοδυτικής Αττικής & Πειραιά και ο κ. Χρόσσανθος Καρούζος, Τεχνικός Σύμβουλος της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ*, με καθήκοντα και αρμοδιότητες που αναφέρονται στο άρθρο 4 (πρώην άρθρο 121) των ισχυόντων Κανονισμών Αγώνων Στίβου της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World Athletics) καθώς και στο άρθρο 16 του Γενικού Κανονισμού Οργάνωσης και Διεξαγωγής Πρωταθλημάτων και Αγώνων Στίβου (έκδοση 2015), σε συνεργασία με τον Αλυτάρχη του πρωταθλήματος.

11. ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ:

Τεχνικός Υπεύθυνος Εγκατάστασης ορίζεται ο κ. *Γεώργιος Οικονομίδης, Τεχνικός Σύμβουλος του ΣΕΓΑΣ και Δ/ντής εγκατάστασης στο ΕΑΚΝ Αγ. Κοσμά*, ο οποίος θα συνεργάζεται με τον Τεχνικό Υπεύθυνο, τον Αλυτάρχη και τον Γυμνασιάρχη επί θεμάτων προετοιμασίας του αγωνιστικού χώρου και καταλληλότητας του χρησιμοποιούμενου αθλητικού εξοπλισμού.

12. ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΡΟΗΣ ΩΡΟΛΟΓΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

Τεχνικοί Υπεύθυνοι Συντονισμού της Ροής του Ωρολογίου Προγράμματος ορίζονται ο Τεχνικός Αγώνων σε Δημόσιο Δρόμο και Βουνό κ. *Παναγιώτης Παπούλιας και ο Υπεύθυνος του Κέντρου Υψηλού Αγ. Κοσμά κ. Οικονομίδης Γεώργιος*, οι οποίοι θα συνεργάζονται με τον Τεχνικό Υπεύθυνο και τον Αλυτάρχη.

13. ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:

Ο Υπεύθυνος Ιατρός της Υγειονομικής Υπηρεσίας θα οριστεί από την Υγειονομική Επιτροπή του ΣΕΓΑΣ.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Για το Δ.Σ. της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αθήνας

Ο Πρόεδρος



Χαράλαμπος Γεωργακόπουλος



Ο Γεν. Γραμματέας



Κωνσταντίνος Πιτερίδης

Συνημμένα:

Ωρολόγιο πρόγραμμα, Αγωνιστική εμφάνιση συλλόγου, Κατάλογος αντικειμένων που δεν επιτρέπονται στον αγωνιστικό χώρο

Κοινοποίηση:

Στάδιο Ο.Α.Κ.Α.

Εσωτερική διανομή:

Γραφείο Τύπου Σ.Ε.Γ.Α.Σ., Υγειονομική Υπηρεσία Σ.Ε.Γ.Α.Σ., Τομέας Υψηλού Αθλητισμού, Τομέας Ανάπτυξης, Κ.Ε.Κ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ., Στατιστική Υπηρεσία, Γραφείο Μάρκετινγκ

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
1ης ΗΜΕΡΙΔΑΣ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ
ΤΕΤΑΡΤΗ 25 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026

Κ16 (Αγόρια - Κορίτσια)
Ολυμπιακές εγκαταστάσεις Στίβου της Παιανίας

ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
16:00	60μ.	Αγόρια
16:00	Άλμα επι κοντώ	Κορίτσια
16:15	Άλμα σε Μήκος	Αγόρια
16:45	60μ. με Εμπόδια	Αγόρια
17:00	60μ. με Εμπόδια	Κορίτσια
17:25	150μ	Κορίτσια
17:30	Άλμα σε Ύψος	Αγόρια
17:30	Σφαιροβολία	Αγόρια
18:00	600μ	Κορίτσια
18:30	300μ	Αγόρια
18:30	Τετραπλούν	Κορίτσια
19:00	2000μ	Κορίτσια
19:30	1000μ	Αγόρια

*Το οριστικό ωρολόγιο πρόγραμμα θα ανακοινωθεί μετά την επεξεργασία των δηλώσεων συμμετοχής των σωματείων

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
2ης ΗΜΕΡΙΔΑΣ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ
ΤΕΤΑΡΤΗ 4 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026

Κ16 (Αγόρια - Κορίτσια)
Ολυμπιακές εγκαταστάσεις Στίβου της Παιανίας

ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
16:00	60μ.	Κορίτσια
16:00	Άλμα επι κοντώ	Αγόρια
16:45	Τετραπλούν	Αγόρια
16:45	150μ	Αγόρια
17:30	300μ	Κορίτσια
17:30	Άλμα σε Ύψος	Κορίτσια
17:30	Σφαιροβολία	Αγόρια
17:45	Άλμα σε Μήκος	Κορίτσια
17:45	Άλμα επι κοντώ	Κορίτσια
18:00	600μ	Αγόρια
18:30	1000μ	Κορίτσια
19:00	2000μ	Αγόρια
19:00	Σφαιροβολία	Κορίτσια
19:20	60μ Εμπόδια	Κορίτσια
19:30	60μ Εμπόδια	Αγόρια

***Το οριστικό ωρολόγιο πρόγραμμα θα ανακοινωθεί μετά την επεξεργασία των δηλώσεων συμμετοχής των σωματείων**

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΣΤΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ & ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

ΑΝΩ ΙΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΧΡΙ 4 ΛΟΓΟΤΥΠΑ

1x ΣΗΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

1x ΛΟΓΟΤΥΠΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ

2x ΕΜΠΟΡΙΚΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ

μέχρι 5εκ ύψος ή μέχρι 10εκ πλάτος με μέγιστο εμβαδό 40εκ² (π.χ. 5x8 ή 4x10)

Το λογότυπο κατασκευαστή μπορεί να εμφανίζεται μόνο μπροστά. Όλες οι άλλες θέσεις είναι προαιρετικές και μπορούν να εμφανιστούν στα μανίκια ή πίσω.

ΟΝΟΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Μπροστά ή πίσω

Κατακόρυφο μεγ. πλάτος 10cm; Οριζόντιο μεγ. ύψος 10cm

ΚΑΤΟ ΙΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΧΡΙ 4 ΛΟΓΟΤΥΠΑ

1x ΣΗΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

1x ΛΟΓΟΤΥΠΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ

μέχρι 5εκ ύψος ή μέχρι 10εκ πλάτος με μέγιστο εμβαδό 40εκ² (π.χ. 5x8 ή 4x10)

Το λογότυπο κατασκευαστή μπορεί να εμφανίζεται μόνο μπροστά. Όλες οι άλλες θέσεις είναι προαιρετικές και μπορούν να εμφανιστούν μπροστά ή πίσω.

ΟΝΟΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Μπροστά ή πίσω

Κατακόρυφο μεγ. πλάτος 5cm; Οριζόντιο μεγ. ύψος 5cm

ΌΛΑ ΤΑ ΑΛΛΑ ΡΟΥΧΑ / ACCESSORIES

ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΧΡΙ 2 ΛΟΓΟΤΥΠΑ

1x ΣΗΜΑ/ΟΝΟΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

1x ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗΣ

Σημά/όνομα συλλόγου μεγ. 5cm ύψος

Σημά κατασκευαστή 4cm ύψος ή πλάτος, μεγ. 10cm²

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ

ΜΠΡΟΣΤΑ

ΠΙΣΩ

ΥΠΟΜΗΝΗΜΑ ΓΙΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ

Όλες οι θέσεις εξορίζονται από τον τύπο/στυλ του ατομικού kit αγώνων π.χ. αν έχει μανίκια, φερμουάρ, γιλέκο, κ.λπ.

Καθορισμένοι χώροι για: Λογότυπο κατασκευαστή

Καθορισμένοι χώροι για: Σημά συλλόγου, Εμπορικοί χορηγοί, Σύλλογος

Τοποθέτηση Bib

Καθορισμένοι χώροι για: Σημά/Όνομα συλλόγου, Λογότυπο κατασκευαστή

ΠΙΝΑΚΑΣ 2

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΧΩΡΟ

- Κινητά τηλέφωνα
- Music Players (MP3s, CD-players, iPod ή συναφή)
- Ράδιο δέκτες ή πομπούς
- Φωτογραφικές μηχανές ή βιντεοκάμερες
- Συστήματα αναπαραγωγής/εγγραφής βίντεο και κασετών
- Συσκευές υπολογιστών
- Παπούτσια με πάρα πολλά spikes
- Μεγάλου μεγέθους επιπλέον παπούτσια
- Όργανα ρίψεων ή τμήματα οργάνων
- Ταινία επικόλλησης, κιμωλία κ.λπ. για να μπαίνουν σημάδια (άλλα από αυτά που παρέχει η ΤΟΕ)
- Κάθε άλλο αντικείμενο θεωρείται ακατάλληλο από το προσωπικό της Αίθουσας Κλήσης και τον Έφορο του αγωνίσματος

ΠΙΝΑΚΑΣ 3

Πάχος σόλας αγωνιστικού παπουτσιού

Αγώνισμα	Μέγιστο πάχος της σόλας (σύμφωνα με το Άρθρο 5.5, Σημειώσεις (i), (ii), (iii) και τα σχήματα (a) & (b) έως το άρθρο 5.5 και Άρθρο 5.13.3).	Επιπλέον απαίτηση του Κανονισμού
Αγώνισμα Κονίστρας εκτός από Άλμα Τριπλούν	≤20mm	Ισχύει για όλα τα Ριπτικά Αγώνισματα τα Κάθετα και Οριζόντια Άλματα εκτός από το Άλμα Τριπλούν. Για όλα τα Αγώνισματα Κονίστρας, η σόλα στο κέντρο του μπροστινού μέρους του ποδιού του αθλητή δεν πρέπει να είναι ψηλότερη από τη σόλα στο κέντρο της φτέρνας του αθλητή
Άλμα Τριπλούν	≤25mm	Η σόλα στο κέντρο του μπροστινού μέρους του ποδιού του αθλητή δεν πρέπει να είναι ψηλότερη από τη σόλα στο κέντρο της φτέρνας του αθλητή.
Αγώνισματα Δρόμων (συμπεριλαμβανομένων των αγωνισμάτων με εμπόδια) μέχρι τα 800μ.	≤20mm	Για τις Σκυταλοδρομίες ο κανόνας ισχύει για την απόσταση από την απόσταση που διατρέχει κάθε αθλητής.
Αγώνισματα Δρόμων από 800μ. και πάνω (συμπεριλαμβανομένων των αγωνισμάτων των Φυσικών Εμποδίων)	≤25mm	Για τις Σκυταλοδρομίες ο κανόνας ισχύει για την απόσταση από την απόσταση που διατρέχει κάθε αθλητής. Για Αγώνες Βάδην το μέγιστο πάχος της σόλας είναι το ίδιο με αυτό για τα Αγώνισματα Εκτός Σταδίου.
Ανώμαλος Δρόμος	≤25mm	
Αγώνισματα Δρόμων Εκτός Σταδίου (Δρομικά και Αγώνισματα Βάδην)	≤40mm	

Αγωνίσματα του Άρθρου 57 των Τεχνικών Κανονισμών	Οποιοδήποτε πάχος	
---	--------------------------	--