





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, 20/4/2026

Αριθμ. Πρωτ.: 95

Προς : ΣΩΜΑΤΕΙΑ Ε.Α.Σ - Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΑΘΗΝΑΣ

- Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΑΝΑΠΤΥΞΗΝ (ΤΟΜΕΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑΚΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ)

ΚΟΙΝ.:

- Σ.Ε.Γ.Α.Σ. – Γραφείο Αγώνων
- Κ.Ε.Κ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
- ΔΙΕΥ/ΝΣΗ ΣΤΑΔΙΟΥ ΑΓ.ΚΟΣΜΑ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ
ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ - Κ20 (Α/Γ) & ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ
Κ16 (ΑΓΟΡΙΩΝ – ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ) 6^{ου} ΟΜΙΛΟΥ

Η ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ σύμφωνα με την Γενική Προκήρυξη με αριθμ. πρωτ: 1134/16-2-2026 & 3030/8-4-2026–2993/7/4/2026 Κεντρικές Προκηρύξεις του ΣΕΓΑΣ, προκηρύσσει και διοργανώνει τα **Διασυλλογικά Πρωταθλήματα Ανδρών - Γυναικών - Κ20 Α/Γ και Συνθέτων Αγωνισμάτων (Αγοριών – Κοριτσιών Κ16 του 6^{ου} Ομίλου** μεταξύ των συλλόγων της και σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

1) ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ – ΤΟΠΟΣ ΤΕΛΕΣΗΣ:

Τα Αγωνίσματα θα διεξαχθούν το **ΣΑΒΒΑΤΟ 9 ΜΑΪΟΥ 2026 ΑΠΟΓΕΥΜΑ** και **ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΜΑΪΟΥ 2026 ΠΡΩΙ** στο Εθνικό Αθλητικό Κέντρο «Αγ. Κοσμά».

2) ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ - ΒΑΘΜΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ & ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ:

A) ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ:

- **ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ** «2003 και μεγαλύτεροι - ρες»
- **Κ23 (Α/Γ)** «2004 – 2005 - 2006»

B) ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ Κ20 (ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ):

- **Κ20 (Α/Γ)** «2007 – 2008»
- **Κ18 (Α/Γ)** «2009 – 2010»

3) ΟΜΙΛΟΙ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:

Οι διασυλλογικούς αγώνες Α/Γ και Κ20 (Α/Γ), θα διεξαχθούν συνολικά σε 12 ομίλους, σε κοινό οργανωτικό σε κάθε όμιλο και για τις δύο κατηγορίες μαζί Ανδρών – Γυναικών και Κ20 (Α/Γ).

Στον κάθε ένα από τους 12 ομίλους συμμετέχουν μόνο οι αθλητές – τριες που ανήκουν στα σωματεία των αντίστοιχων Ε.Α.Σ., με εξαίρεση όλα όσα αναφέρονται στη σελίδα 10 , κεφάλαιο Γ΄, παράγραφος 1.

Για τους δύο διασυλλογικούς αγώνες Α/Γ και Κ20 (Α/Γ), θα υπάρχει για κάθε αγώνισμα και συνολικά:

α) Ενιαία κατάταξη αποτελεσμάτων και ενιαία κάλυψη εξόδων μετακίνησης (2010 και μεγαλύτεροι – ρες).

Ειδικότερα τα 4 αγωνίσματα της κατηγορίας Κ20 Ανδρών (2007 – 2010): 110μ.Εμπ. (0,99εκ.) – Σφαιροβολία (6κ) – Δισκοβολία (1.750γρ.) – Σφυροβολία (6κ), διεξάγονται με ξεχωριστή κατάταξη, απονομή επάθλων και κάλυψη εξόδων μετακίνησης για τους αθλητές με έτη γέννησης 2007 - 2010.

β) Ξεχωριστή απονομή επάθλων και ξεχωριστή βαθμολόγηση – αξιολόγηση για τον κάθε ένα από τους δύο διασυλλογικούς αγώνες.

Ξεχωριστή απονομή επάθλων και ξεχωριστή βαθμολόγηση – αξιολόγηση για την κατηγορία Α/Γ (2006 και μεγαλύτεροι – ρες) και ξεχωριστή απονομή επάθλων και ξεχωριστή βαθμολόγηση – αξιολόγηση για την κατηγορία Κ20 (Α/Γ) «2007 – 2010».

Α. ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1) ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ :

ΑΝΔΡΩΝ:

100μ. – 200μ. – 400μ. – 800μ. - 1.500μ. - 5.000μ. - 3.000μ.Φ.Ε - 10.000μ.Βάδην – 110μ. Εμπ. – 400μ. Εμπ. - Ύψος - Επί Κοντώ – Μήκος - Τριπλούν – Σφαιροβολία – Δισκοβολία – Σφυροβολία – Ακοντισμός – 4Χ100μ. – 4Χ400μ.

ΓΥΝΑΙΚΩΝ:

100μ.– 200μ. – 400μ. – 800μ. - 1.500μ.- 5.000μ. - 3.000μ.Φ.Ε - 10.000μ.Βάδην – 100μ. Εμπ. – 400μ. Εμπ. - Ύψος - Επί Κοντώ – Μήκος - Τριπλούν – Σφαιροβολία – Δισκοβολία – Σφυροβολία – Ακοντισμός - 4Χ100μ. – 4Χ400μ.

ΜΙΚΤΗ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ Α/Γ: 4Χ400μ. (2 αθλητές και 2 αθλήτριες με σειρά Α-Γ-Α-Γ).

2) ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΑΙΑ ΚΑΤΑΤΑΞΗ:

- Συμμετέχουν οι αθλητές – τριες από 16 ετών και μεγαλύτεροι – ες:

ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ	2003 και μεγαλύτεροι-ρες
Κ23 (Α/Γ)	2004 – 2005 - 2006
Κ20 (Α/Γ)	2007 - 2008
Κ18 (Α/Γ)	2009 - 2010

* ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 35 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΩΝ ΣΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ, ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ

Για τη συμμετοχή στους Διασυλλογικούς Αγώνες Α/Γ (ατομικά, σύνθετα και σκυταλοδρομίες) των αθλητών – αθλητριών 35 ετών και μεγαλύτερων (για το 2026, οι γεννηθέντες το 1991 – 1990 και οι μεγαλύτεροι – μεγαλύτερες), καθιερώνεται παράβολο συμμετοχής 25 ευρώ, για τη συμμετοχή τους στο κάθε αγώνισμα.

Το χρηματικό παράβολο καταβάλλεται προς τη διοργανώτρια Ε.Α.Σ., για την κάλυψη μέρους των οργανωτικών εξόδων που αφορούν τη διοργάνωση των αγώνων αναπτυξιακών κατηγοριών Κ16 – Κ14 – Κ12.

Από την παραπάνω διάταξη εξαιρούνται (και για τα αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών) οι αθλητές – αθλήτριες άνω των 35 ετών, που η επίδοσή τους στο ατομικό αγώνισμα που θα συμμετέχουν στους Διασυλλογικούς Αγώνες Α/Γ συμπεριλαμβάνεται στις 50 καλύτερες επιδόσεις του ενός από τα δύο προηγούμενα χρόνια (για το 2026, η 50αδα θα ισχύει για το 2025 και το 2024).

3) ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΕΣ ΠΟΥ ΒΑΘΜΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ Α/Γ:

- Συμμετέχουν και αξιολογούνται οι αθλητές – τρεις από 20 ετών και μεγαλύτεροι – ες:

ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ	2003 και μεγαλύτεροι-ρες
Κ23 (Α/Γ)	2004 – 2005 - 2006

4) ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ – ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ Α/Γ ΚΑΙ Κ23 (Α/Γ):

- ΔΥΟ (2) ατομικά αγωνίσματα και 1 σκυταλοδρομία ή 2 σκυταλοδρομίες και 1 ατομικό αγώνισμα (Η συμμετοχή στα σύνθετα αγωνίσματα είναι επιπλέον των παραπάνω αγωνισμάτων).
- **ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι αθλητές – αθλήτριες (2010 και μεγαλύτεροι – ρες) που θα αγωνιστούν στα 4Χ400μ. ανδρών και γυναικών, ΔΕΝ έχουν δικαίωμα συμμετοχής και στη Μικτή Σκυταλοδρομία 4Χ400μ.**

5) ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ Α/Γ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ20 (Α/Γ):

«Μόνο για την ενιαία κατάταξη αποτελεσμάτων και την ενιαία κάλυψη εξόδων μετακίνησης»:

- **ΔΥΟ (2) Αγωνίσματα συνολικά** και στους δύο διασυλλογικούς αγώνες μαζί, Α / Γ και Κ20 (Α/Γ).

Π.χ. 1^ο αγώνισμα: 100μ. Ανδρών – Κ20 (Α) και 2^ο αγώνισμα: 110μ.Εμπ. Κ20 (Α).

6) ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ18 (Α/Γ), ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Α/Γ:

«Μόνο για την ενιαία κατάταξη αποτελεσμάτων και την ενιαία κάλυψη εξόδων μετακίνησης»:

- **ΔΥΟ (2) Αγωνίσματα** από τα παρακάτω:

K18 (ΑΝΔΡΕΣ 2009 - 2010):

100μ. – 200μ. – 400μ. – 800μ. – 1.500μ. – 5.000μ. – 400μ. ΕΜΠ.–3.000μ.Φ.Ε. - 10.000μ.Βάδην - Ύψος – Επί Κοντώ – Μήκος – Τριπλούν – Ακοντισμός - 4Χ100μ. – 4Χ400μ.- 4Χ400μ. Μικτή.

K18 (ΓΥΝΑΙΚΕΣ 2009 - 2010):

100μ. – 200μ. – 400μ. – 800μ. – 1.500μ. – 5.000μ.– 100μ.Εμπ. – 400μ.ΕΜΠ – 3.000μ.Φ.Ε. - 10.000μ.ΒΑΔΗΝ - Ύψος – Επί Κοντώ – Μήκος – Τριπλούν – Σφαιροβολία – Δισκοβολία – Σφυροβολία - Ακοντισμός - 4Χ100μ. – 4Χ400μ.- 4Χ400μ. Μικτή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1: Οι αθλητές – αθλήτριες της κατηγορίας **K18** μπορούν να συμμετέχουν ή στα 5.000μ. ή στα 3.000μ.Φ.Ε. και ως δεύτερο αγώνισμα να επιλέξουν ένα άλλο αγώνισμα από τα παραπάνω.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2: Οι αθλητές – αθλήτριες (2010 και μεγαλύτεροι – ρες) που θα αγωνιστούν στα 4Χ400μ. ανδρών και γυναικών ΔΕΝ έχουν δικαίωμα συμμετοχής και στη Μικτή Σκυταλοδρομία 4Χ400μ.

7) ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

7.1.) ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ, ΒΑΘΜΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΓΕΝΝΗΘΕΝΤΕΣ – ΘΕΙΣΕΣ ΤΟ 2006 ΚΑΙ ΟΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΙ - ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ.

Για τη βαθμολόγηση – αξιολόγηση των αθλητών – αθλητριών της ενιαίας κατηγορίας Α/Γ – Κ23 (Α/Γ) «2006 και μεγαλύτεροι – ρες», οι θέσεις κατάταξης των μικρότερων ηλικιακά αθλητών – αθλητριών Κ20(Α/Γ) – Κ18 (Α/Γ) «2007 – 2010», δεν επηρεάζουν και δεν αλλοιώνουν τις θέσεις κατάταξης των αθλητών – αθλητριών Α/Γ – Κ23 (Α/Γ).

Π.χ. 100μ. Ανδρών (Οι τρεις πρώτοι πέτυχαν υψηλές επιδόσεις):

A) Ενιαία κατάταξη αποτελεσμάτων και κάλυψη εξόδων

1ος Ο αθλητής Α΄ με έτος γέννησης 2006 (Α/Γ)

2ος Ο αθλητής Β΄ με έτος γέννησης 2007 (Κ20 Α/Γ)

3ος Ο αθλητής Γ΄ με έτος γέννησης 2005 (Α/Γ)

B) Απονομή Επάθλων και Βαθμολόγηση – Αξιολόγηση για την κατηγορία Α/Γ

1ος Ο αθλητής Α΄ με έτος γέννησης 2006 (Α/Γ) – Βαθμοί 13

2ος Ο αθλητής Γ΄ με έτος γέννησης 2005 (Α/Γ) – Βαθμοί 11

Δεν υπολογίζεται ο αθλητής Β΄ με έτος γέννησης 2007 (Κ20 Α/Γ)

7.2.) Στους διασυλλογικούς αγώνες Α/Γ, για κάθε μία από τις δύο κατηγορίες των αγώνων (ξεχωριστά για τους Άνδρες και ξεχωριστά για τις Γυναίκες) θα ισχύει χωριστή βαθμολογία όπου θα βαθμολογούνται, σύμφωνα με όσα αναφέρονται παρακάτω, οι «αθλητές – τριες και οι ομάδες σκυταλοδρομίας» που θα πετύχουν τα αντίστοιχα όρια βαθμολόγησης.

Εάν οι αθλητές - τριες ή οι ομάδες σκυταλοδρομίας που θα πετύχουν το όριο είναι ΔΕΚΑΞΙ (16), η βαθμολογία στα ατομικά αγωνίσματα θα είναι, **13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1-1** και στις σκυταλοδρομίες **26-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2**.

Εάν όμως οι αθλητές - τρεις ή οι ομάδες που πέτυχαν τα όρια είναι λιγότερες από δώδεκα (12), τότε η κλίμακα των βαθμών που θα δίνονται θα είναι φθίνουσα προς τα κάτω, διατηρούμενης της διαφοράς των βαθμών του πρώτου από τον δεύτερο νικητή (2 β. στα ατομικά και 4 β. στις σκυταλοδρομίες).

ΕΑΝ ΠΕΤΥΧΟΥΝ ΤΑ ΟΡΙΑ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ	Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ Α/Γ (2006 & ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΙ – ΡΕΣ) ΘΑ ΕΙΝΑΙ	
	ΣΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ	ΣΤΙΣ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ
16	11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1-1	26-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-
15	3-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1	26-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-
14	13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1	26-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-
13	13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1	26-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2
12	13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1	26-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-
11	12-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1	24-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2
10	11-9-8-7-6-5-4-3-2-1	22-18-16-14-12-10-8-6-4-2
9	10-8-7-6-5-4-3-2-1	20-16-14-12-10-8-6-4-2
8	9-7-6-5-4-3-2-1	18-14-12-10-8-6-4-2
7	8-6-5-4-3-2-1	16-12-10-8-6-4-2
6	7-5-4-3-2-1	14-10-8-6-4-2
5	6-4-3-2-1	12-8-6-4-2
4	5-3-2-1	10-6-4-2
3	4-2-1	8-4-2
2	3-1	6-2
1	2	4

• **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Επιπλέον κάθε αθλητής - τρία ή ομάδα σκυταλοδρομίας που πετυχαίνει το όριο βαθμολόγησης και κατατάσσεται μετά τη 16η θέση, θα παίρνει **ΕΝΑΝ (1) βαθμό στα ατομικά και ΔΥΟ (2) βαθμούς στις σκυταλοδρομίες.**

π.χ. Εάν οι αθλητές-τρεις ή οι ομάδες σκυταλοδρομίας που θα πετύχουν το όριο σε κάποιο αγώνισμα είναι 18, τότε θα βαθμολογηθούν-αξιολογηθούν και οι 18 ως εξής: 13 – 11 – 10 – 9 - 8 - 7 – 6 – 5 – 4 - 3 – 2 - 1 - 1 – 1 – 1 – 1 – 1 – 1 και για τις σκυταλοδρομίες θα ισχύσει η αντίστοιχη κλίμακα βαθμολογίας 26 – 22 – 20 – 18 – 16 – 14 – 12 – 10 – 8 – 6 – 4 – 2 – 2 – 2 – 2 – 2 – 2 – 2.

7.3.) Θα ισχύσει το σύστημα προμοδότησης υψηλών επιδόσεων για τους διασυλλογικούς αγώνες ανδρών – γυναικών.

Έτσι οι αθλητές - τρεις που θα πετύχουν επιδόσεις ίσες ή καλλίτερες από αυτές του πίνακα προμοδότησης υψηλών επιδόσεων, θα παίρνουν τους ανώτερους βαθμούς της βαθμολογικής κλίμακας, ανάλογα και με τη θέση κατάταξής τους, 13 – 11 – 10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – 1 κ.λπ. για τα ατομικά και 26 – 22 – 20 – 18 – 16 – 14 – 12 – 10 – 8 – 6 – 4 – 2 – 2 κ.λπ. για τις σκυταλοδρομίες, ανεξάρτητα από το πόσοι αθλητές - τρεις ή ομάδες πέτυχαν το όριο στο αγώνισμά τους. Είναι αυτονόητο ότι οι υπόλοιποι αθλητές - τρεις του αγωνίσματος αυτού που θα πετύχουν το όριο θα παίρνουν τους βαθμούς της φθίνουσας κλίμακας.

Παράδειγμα: Εάν στο άλμα εις μήκος γυναικών είχαμε τα παρακάτω αποτελέσματα:

Σημ: Υψηλή επίδοση π.χ. 5.54μ. και όριο βαθμολόγησης π.χ. 5.06μ.

1η νικήτρια	6.16μ.	βαθμοί	13
2η >>	5.90μ.	>>	11
3η >>	5.39μ.	>>	2
4η >>	5.20μ.	>>	1
5η >>	4.99μ.	>>	-

Με βάση τον παραπάνω τρόπο βαθμολογίας θα ανακηρύσσεται ο νικητής σύλλογος για κάθε μία κατηγορία (π.χ. νικητής σύλλογος στους διασυλλογικούς αγώνες στην κατηγορία ανδρών και ξεχωριστά στην κατηγορία γυναικών κ.λπ.)

8) ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΎΨΗ (Κοινά και για τις δύο κατηγορίες Α/Γ και Κ20 (Α/Γ):

Τα διαδοχικά ύψη στο άλμα σε ύψος και στο άλμα επί κοντώ, θα είναι τα ίδια σε όλους τους ομίλους, αφού οι διασυλλογικοί αγώνες Α/Γ αποτελούν πρόκριση για τους Εαρινούς αγώνες και επίσης προβλέπεται η βαθμολόγηση – αξιολόγηση των 12 καλύτερων επιδόσεων από όλους τους ομίλους.

ΑΝΔΡΩΝ:

ΥΨΟΣ: 1,62μ.- **1,67** - 1,72 - **1,77** - 1,82 - **1,87** - **1,92** - 1,97 - 2,01 - 2,05 - 2,09 - 2,12 - 2,14 - 2,16μ. και στη συνέχεια ανά 2 εκ.

ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ: 3,40μ.- **3,60** - 3,70 - 3,80μ. – 3,90μ. ανά 10 εκ. μέχρι τα 5μ. και στη συνέχεια ανά 5 εκ.

ΓΥΝΑΙΚΩΝ:

ΥΨΟΣ: 1,37μ. -**1,42** - 1,46 - **1,50** - 1,53 - **1,56** - 1,59 - **1,62** - 1,65μ. - 1,68μ. – 1,71μ. - 1,74μ. και στη συνέχεια ανά 2 εκ.

ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ: 2,65μ. - **2,80** - 2,90μ. - 3,00 - 3,10μ. στη συνέχεια ανά 10 εκ. μέχρι τα 4,00μ. και στη συνέχεια ανά 5 εκ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι διοργανώτριες Ε.Α.Σ. εάν το επιθυμούν, μπορούν να ξεκινήσουν ένα αγώνισμα από χαμηλότερο ύψος, αλλά στη συνέχεια πρέπει να ακολουθούν υποχρεωτικά τα παραπάνω διαδοχικά ύψη.

B. ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ Κ20 (ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ) «2007 – 2010»:

Διεξάγονται ταυτόχρονα και στο ίδιο οργανωτικό με τους διασυλλογικούς αγώνες Α/Γ.

Οι διασυλλογικοί αγώνες Κ20 (Α/Γ) περιλαμβάνουν μόνο ατομικά αγωνίσματα και όχι σκυταλοδρομίες.

Για τους δύο διασυλλογικούς αγώνες Κ20 (Α/Γ) και Α/Γ θα υπάρχει για κάθε ΑΤΟΜΙΚΟ αγώνισμα και συνολικά:

- α) Ενιαία κατάταξη αποτελεσμάτων και ενιαία κάλυψη εξόδων μετακίνησης, **εκτός από τα 4 αγωνίσματα της κατηγορίας Κ20 Ανδρών (2007 – 2010):** 110μ.Εμπ. (0,99 εκ) – Σφαιροβολία (6κ) – Δισκοβολία (1.750γρ.) – Σφυροβολία (6κ), τα οποία διεξάγονται με ξεχωριστή κατάταξη και κάλυψη εξόδων.
- β) Ξεχωριστή απονομή επάθλων και ξεχωριστή βαθμολόγηση – αξιολόγηση για κάθε έναν από τους δύο διασυλλογικούς αγώνες. Ξεχωριστή βαθμολόγηση – αξιολόγηση για την **κατηγορία Κ20 (Α/Γ) «2007 – 2010»** και ξεχωριστή βαθμολόγηση – αξιολόγηση για την **κατηγορία Α/Γ (2006 και μεγαλύτερο – ρες).**

1) ΟΜΙΛΟΙ:

Διεξάγονται στους ίδιους κοινούς ομίλους με τους διασυλλογικούς αγώνες Α/Γ, στο ίδιο ωρολόγιο πρόγραμμα με τους διασυλλογικούς αγώνες Ανδρών – Γυναικών.

2) ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ:

ΑΝΔΡΩΝ Κ20: 100μ. – 200μ. – 400μ. – 800μ. - 1.500μ.- 5.000μ.- 3.000μ.Φ.Ε - 10.000μ.Βάδην – 110μ. ΕΜΠ. (0,99εκ) – 400μ.Εμπ. - Ύψος - Επί Κοντώ - Μήκος - Τριπλούν - Σφαιροβολία (6 κ)- Δισκοβολία (1.750γρ.) – Σφυροβολία (6κ) – Ακοντισμός.

ΓΥΝΑΙΚΩΝ Κ20: 100μ.- 200μ.- 400μ. – 800μ.- 1.500μ.-5.000μ.- 3.000μ.Φ.Ε - 10.000μ.Βάδην – 100μ.Εμπ. – 400μ.Εμπ. - Ύψος - Επί Κοντώ - Μήκος - Τριπλούν - Σφαιροβολία - Δισκοβολία – Σφυροβολία – Ακοντισμός.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1: Οι αθλητές (2007 – 2008) που θα συμμετάσχουν στα 4 αγωνίσματα της κατηγορίας Κ20 (Ανδρών): 110μ.Εμπ. (0,99εκ.) – Σφαιροβολία (6κ.) – Δισκοβολία (1.750γρ.) - Σφυροβολία (6κ.), ΔΕΝ έχουν δικαίωμα να δηλωθούν και να συμμετάσχουν και στα ίδια αγωνίσματα της κατηγορίας Ανδρών.

Π.χ. Ο αθλητής που θα συμμετάσχει στη Σφαιροβολία Κ20 (Ανδρών), δεν έχει δικαίωμα να δηλωθεί και να συμμετάσχει και στη Σφαιροβολία Ανδρών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2: Οι αθλητές (2007 – 2008) έχουν δικαίωμα να δηλωθούν και να συμμετάσχουν στα αγωνίσματα της κατηγορίας Ανδρών: 110μ.Εμπ (1,067μ.) – Σφαιροβολία (7.260γρ.) – Δισκοβολία (2κ.) - Σφυροβολία (7.260γρ.), αλλά σε αυτή την περίπτωση ΔΕΝ έχουν δικαίωμα να δηλωθούν και να συμμετάσχουν και στα ίδια αγωνίσματα της κατηγορίας Κ20 (Ανδρών).

Π.χ. Ο αθλητής (2007 – 2008) που θα συμμετάσχει στη Δισκοβολία Ανδρών (2κ.), δεν έχει δικαίωμα να δηλωθεί και να συμμετάσχει και στη Δισκοβολία Κ20 «Α» (1.750γρ.).

3) ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ:

- Συμμετέχουν και αξιολογούνται οι αθλητές – τρεις από 16 ετών και μεγαλύτεροι – ες:

Κ20 (Α/Γ)	2007 - 2008
Κ18 (Α/Γ)	2009 - 2010

4) **ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ – ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ Κ20 (Α/Γ):**

ΔΥΟ (2) Αγωνίσματα συνολικά και στους δύο διασυλλογικούς αγώνες μαζί Α - Γ και Κ20 (Α/Γ).

- 1) π.χ. 1ο αγώνισμα: 100μ. Ανδρών – Κ20 (Α) και 2ο αγώνισμα: 110μ.Εμπ. Κ20 (Α).
- 2). π.χ. 1ο αγώνισμα: Σφαιροβολία Κ20 (Α) και 2ο αγώνισμα: Δισκοβολία Κ20 (Α)

5) **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ18 (Α/Γ) ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ20 (Α/Γ):**

ΔΥΟ (2) αγωνίσματα σύμφωνα με τα παρακάτω:

K18 (ΑΝΔΡΕΣ):

2009 - 2010: 100μ.– 200μ.– 400μ.– 800μ.– 1.500μ.– 5.000μ.* – 110μ.Εμπ (0,99 εκ). – 400μ.Εμπ. – 3.000μ.Φ.Ε.* - 10.000μ.Βάδην - Ύψος – Επί Κοντώ – Μήκος – Τριπλούν – Σφαιροβολία (6κ)– Δισκοβολία (1.750γρ)– Σφυροβολία (6κ) – Ακοντισμός

K18 (ΓΥΝΑΙΚΕΣ):

2009 - 2010: 100μ.– 200μ.– 400μ.– 800μ.– 1.500μ.– 5.000μ.*– 100μ.Εμπ. – 400μ.Εμπ – 3.000μ.Φ.Ε.* - 10.000μ.Βάδην - Ύψος – Επί Κοντώ – Μήκος – Τριπλούν – Σφαιροβολία – Δισκοβολία – Σφυροβολία - Ακοντισμός

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1: Οι αθλητές – αθλήτριες της κατηγορίας K18 (Α/Γ) μπορούν να συμμετέχουν στα 5.000μ. ή στα 3.000μ.Φ.Ε. και ως δεύτερο αγώνισμα να επιλέξουν ένα άλλο αγώνισμα από τα παραπάνω.

6) ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

α) ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ, ΒΑΘΜΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΝΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΝΟΜΗ ΤΩΝ ΕΠΑΘΛΩΝ ΟΙ ΓΕΝΝΗΘΕΝΤΕΣ – ΘΕΙΣΕΣ ΤΟ 2007 - 2010.

Για τη βαθμολόγηση – αξιολόγηση των αθλητών – αθλητριών της κατηγορίας K20 (Α/Γ) «2007 – 2010», οι θέσεις κατάταξης της ενιαίας κατηγορίας Α/Γ – K23 (Α/Γ) «2006 και μεγαλύτεροι – ρες», δεν επηρεάζουν και δεν αλλοιώνουν τις θέσεις κατάταξης των αθλητών – αθλητριών K20 (Α/Γ).

Π.χ. 100μ. Ανδρών (Οι τέσσερις πρώτοι πέτυχαν υψηλές επιδόσεις):

Α) Ενιαία Κατάταξη και κάλυψη εξόδων

1ος Ο αθλητής Α΄ με έτος γέννησης 2006 (Α/Γ)

2ος Ο αθλητής Β΄ με έτος γέννησης 2007 (K20 Α/Γ)

3ος Ο αθλητής Γ΄ με έτος γέννησης 2005 (Α/Γ)

4ος Ο αθλητής Δ΄ με έτος γέννησης 2009 (K20 Α/Γ)

Β) Απονομή Επάθλων και Βαθμολόγηση – Αξιολόγηση για την κατηγορία K20 (Α/Γ):

1ος Ο αθλητής Β΄ με έτος γέννησης 2007 (K20) – Βαθμοί 13

2ος Ο αθλητής Δ΄ με έτος γέννησης 2009 (K20) – Βαθμοί 11

Δεν υπολογίζονται οι αθλητές με έτη γέννησης 2006 και οι μεγαλύτεροι - ρες (Α/Γ)

β) Στους διασυλλογικούς αγώνες K20 (Α/Γ), για κάθε μία από τις δύο κατηγορίες των αγώνων (ξεχωριστά για τους K20 Άνδρες και ξεχωριστά για τις K20 Γυναίκες) θα ισχύει χωριστή βαθμολογία όπου θα βαθμολογούνται, σύμφωνα με όσα αναφέρονται παρακάτω, οι «αθλητές – τριες» που θα πετύχουν τα αντίστοιχα όρια βαθμολόγησης της κατηγορίας K20 (Α/Γ).

Εάν οι αθλητές - τριες που θα πετύχουν το όριο είναι **ΔΕΚΑΞΙ (16)**, η βαθμολογία θα είναι, **13–11–10–9–8–7–6–5–4–3–2–1–1–1–1–1**

Εάν όμως οι αθλητές - τριες που πέτυχαν τα όρια είναι λιγότεροι από δώδεκα (12), τότε η κλίμακα των βαθμών που θα δίνονται θα είναι φθίνουσα προς τα κάτω, διατηρούμενης της διαφοράς των βαθμών του πρώτου από τον δεύτερο νικητή (2 β. στα ατομικά και 4 β. στις σκυταλοδρομίες).

ΕΑΝ ΠΕΤΥΧΟΥΝ ΤΑ ΟΡΙΑ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ:	Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ Κ20 (2007 - 2010) ΘΑ ΕΙΝΑΙ	
	ΣΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	
16	13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1-1	
15	13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1	
14	13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1	
13	13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1	
12	13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1	
11	12-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1	
10	11-9-8-7-6-5-4-3-2-1	
9	10-8-7-6-5-4-3-2-1	
8	9-7-6-5-4-3-2-1	
7	8-6-5-4-3-2-1	
6	7-5-4-3-2-1	
5	6-4-3-2-1	
4	5-3-2-1	
3	4-2-1	
2	3-1	
1	2	

• **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Επιπλέον κάθε αθλητής - τρια που πετυχαίνει το όριο βαθμολόγησης και κατατάσσεται μετά τη 16η θέση, θα παίρνει **ΕΝΑΝ (1) βαθμό** στα ατομικά.

π.χ. Εάν οι αθλητές-τριες που θα πετύχουν το όριο σε κάποιο αγώνισμα είναι 18, τότε θα βαθμολογηθούν-αξιολογηθούν και οι 18 ως εξής: 13 – 11 – 10 – 9 - 8 - 7– 6 – 5 – 4 - 3 – 2 - 1 - 1 – 1 – 1 – 1 – 1 – 1

γ) Θα ισχύσει το σύστημα προμοδότησης υψηλών επιδόσεων για τους διασυλλογικούς αγώνες Κ20 (Α/Γ).

Έτσι οι αθλητές - τριες που θα πετύχουν επιδόσεις ίσες ή καλλίτερες από αυτές του πίνακα προμοδότησης υψηλών επιδόσεων της κατηγορίας Κ20 (Α/Γ), θα παίρνουν τους ανώτερους βαθμούς της βαθμολογικής κλίμακας, ανάλογα και με τη θέση κατάταξής τους, 13 – 11 – 10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – 1 κ.λπ., ανεξάρτητα από το πόσοι αθλητές -τριες πέτυχαν το όριο στο αγώνισμά τους.

Είναι αυτονόητο ότι οι υπόλοιποι αθλητές - τριες του αγωνίσματος αυτού που θα πετύχουν το όριο θα παίρνουν τους βαθμούς της φθίνουσας κλίμακας.

Παράδειγμα: Εάν στο άλμα εις μήκος Κ20 γυναικών είχαμε τα παρακάτω αποτελέσματα:

Σημ: Υψηλή επίδοση π.χ. 5.46μ. και όριο βαθμολόγησης π.χ. 4.81μ.

1η νικήτρια	6.16μ.	βαθμοί	13
2η >>	5.46μ.	>>	11
3η >>	4.95μ.	>>	2
4η >>	4.85μ.	>>	1
5η >>	4.84μ.	>>	-

Με βάση τον παραπάνω τρόπο βαθμολογίας θα ανακηρύσσεται ο νικητής σύλλογος για κάθε μία κατηγορία (π.χ. νικητής σύλλογος στους διασυλλογικούς αγώνες στην κατηγορία Κ20 ανδρών και ξεχωριστά στην κατηγορία Κ20 γυναικών κ.λπ.).

Γ. ΚΟΙΝΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΟΜΙΛΟΥΣ ΤΩΝ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ Α/Γ ΚΑΙ Κ20 (Α/Γ)

Γ.1.) ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΟΜΙΛΟ

Οι αθλητές – αθλήτριες που έχουν δικαίωμα συμμετοχής στους Διασυλλογικούς αγώνες των κατηγοριών Α/Γ (2006 και μεγαλύτεροι – ρες) και Κ20 (Α/Γ) «2007-2010», μπορούν να συμμετέχουν υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις σε διαφορετικό όμιλο από τον όμιλο που συμμετέχει το σωματείο τους **ΚΑΙ ΜΕΧΡΙ 3 αθλητές – αθλήτριες συνολικά από κάθε σωματείο.**

Για τη συμμετοχή σε διαφορετικό όμιλο πρέπει απαραίτητα να συντρέχουν οι παρακάτω προϋποθέσεις:

- 1). Ο νέος όμιλος στον οποίο θα συμμετέχει ο αθλητής - τρια, να είναι ο όμιλος που ανήκει απαραίτητα η πόλη της μόνιμης κατοικίας του (φοιτητής, εργαζόμενος κ.λπ.)
- 2). Να υπάρχει η σύμφωνη γνώμη – δήλωση συμμετοχής από το σωματείο του.
- 3). Να υπάρχει η έγκριση του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Σε αυτή την περίπτωση οι αθλητές – τριες που συμμετέχουν σε διαφορετικό όμιλο από τον όμιλο που συμμετέχει το σωματείο τους, βαθμολογούνται - αξιολογούνται σύμφωνα με τα παρακάτω:

1) Κάθε αθλητής – τρια και για κάθε αγώνισμα που πετυχαίνει το **όριο υψηλής προμοδότησης, βαθμολογείται με 7 βαθμούς αξιολόγησης, ανεξάρτητα με τη θέση κατάταξης του στα αγωνίσματα.**

2) Κάθε αθλητής – τρια και για κάθε αγώνισμα που πετυχαίνει το **όριο βαθμολόγησης, βαθμολογείται με 2 βαθμούς αξιολόγησης, ανεξάρτητα με τη θέση κατάταξης του στα αγωνίσματα.**

π.χ. Ο αθλητής Α΄ στα 100μ. πετυχαίνει το όριο υψηλής προμοδότησης και βαθμολογείται με 7 βαθμούς αξιολόγησης.

Ο ίδιος αθλητής Α΄ στα 200μ. πετυχαίνει το όριο βαθμολόγησης και βαθμολογείται με 2 βαθμούς αξιολόγησης.

Οι παραπάνω βαθμοί υπολογίζονται ΜΟΝΟ για την ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ του σωματείου και δεν συμπεριλαμβάνονται στη βαθμολογία των σωματείων που ανακοινώνεται μετά το τέλος των αγώνων κάθε ομίλου και η οποία αφορά τη βαθμολογία των αθλητών – αθλητριών που αγωνιστήκαν στον όμιλο που ανήκει το σωματείο τους.

Σε καμία περίπτωση και για κανένα λόγο δεν μπορεί ένας αθλητής – αθλήτρια να αγωνιστεί σε δύο διαφορετικούς ομίλους.

Γ.2.) ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ 12 ΚΑΛΥΤΕΡΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΤΩΝ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΕΝΙΑΙΑΣ ΚΑΤΑΤΑΞΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ Α/Γ ΚΑΙ Κ20:

Μετά την ολοκλήρωση των διασυλλογικών αγώνων Α/Γ (2006 και μεγαλύτεροι – ρες) και Κ20 (Α/Γ) «2007-2010», ο Σ.Ε.Γ.Α.Σ. θα καταρτίσει ενιαίες λίστες (και για τις 2 κατηγορίες μαζί Α/Γ και Κ20 Α/Γ) με την κατάταξη των επιδόσεων των αθλητών – αθλητριών που συμμετείχαν σε όλους τους ομίλους των παραπάνω κατηγοριών, σύμφωνα με τις

προδιαγραφές της WA (ευνοϊκός ή αντίθετος άνεμος, χρονομέτρηση χειρός κ.λπ.).

Σε κάθε αγώνισμα και σύμφωνα με την ενιαία κατάταξη, θα βαθμολογούνται – αξιολογούνται οι 12 καλύτερες επιδόσεις με την **σταθερή** βαθμολογία 13 – 11 – 10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5- 4 – 3 – 2 – 1.

Σημείωση:

- 1) Απαραίτητη προϋπόθεση για να βαθμολογηθούν – αξιολογηθούν οι αθλητές – αθλήτριες είναι να έχουν πετύχει τα όρια βαθμολόγησης.
- 2) Βαθμολογούνται – αξιολογούνται οι 12 καλύτερες επιδόσεις της ενιαίας λίστας, ανεξάρτητα σε ποιόν όμιλο αγωνίστηκε ο κάθε αθλητής – αθλήτρια.
- 3) Η διάταξη – ρύθμιση αυτή αφορά **ΜΟΝΟ τα ατομικά αγωνίσματα** και δεν αφορά τα αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών.
- 4) Οι παραπάνω βαθμοί υπολογίζονται **ΜΟΝΟ για την ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ του σωματείου.**

ΠΡΟΣΟΧΗ: Στη βαθμολόγηση – αξιολόγηση των 12 καλύτερων επιδόσεων των ατομικών αγωνισμάτων της ενιαίας κατηγορίας Α/Γ – Κ20 (Α/Γ), υπολογίζονται τα αγωνίσματα Ανδρών: 110μ.Εμπ (1,067μ.) – Σφαιροβολία (7.260γρ.) – Δισκοβολία (2κ.) – Σφυροβολία (7.260γρ.), **ενώ ΔΕΝ υπολογίζονται τα 4 αγωνίσματα της κατηγορίας Κ20 (Α)** 110μ.Εμπ (0,99εκ.) – Σφαιροβολία (6κ.) – Δισκοβολία (1.750γρ.) – Σφυροβολία (6κ.), στα οποία έχουν δικαίωμα συμμετοχής μόνο οι αθλητές της κατηγορίας Κ20 (2005 – 2007).

Γ.3.) ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ:

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 31/12/2026 (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 31/12/2026.

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

Τα σωματεία έχουν δικαίωμα να συμμετέχουν, με απεριόριστο αριθμό αθλητών- τριών σε κάθε αγώνισμα και με μία ομάδα σε κάθε σκυταλοδρομία.

Στους διασυλλογικούς αγώνες δεν επιτρέπεται η συμμετοχή αθλητών –τριών από άλλη κατηγορία, ούτε η συμμετοχή εκτός συναγωνισμού, σε καμία περίπτωση και για κανένα λόγο.

- "Σχετικά με την συμμετοχή εκτός συναγωνισμού, εξαιρούνται οι οκτώ πρώτοι νικητές – νικήτριες των πανελληνίων πρωταθλημάτων στα σύνθετα αγωνίσματα της προηγούμενης χρονιάς (2025), οι οποίοι έχουν δικαίωμα συμμετοχής στους διασυλλογικούς αγώνες Α/Γ - Κ20 και Κ18, σε (1) ένα επιπλέον ατομικό αγώνισμα εκτός συναγωνισμού μετά από δήλωση του σωματείου τους. Οι συγκεκριμένοι αθλητές – αθλήτριες στο επιπλέον αγώνισμα, θα συμμετέχουν σε σειρά η οποία δεν θα επηρεάζει την βαθμολογική εξέλιξη των αγώνων"

Γ.4.) ΟΡΓΑΝΑ ΡΙΨΕΩΝ - ΥΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ:

α) ΑΝΔΡΩΝ:

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ: Βάρος οργάνου **7.260** gr., ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ: Βάρος οργάνου **2** κιλά. ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ: Βάρος οργάνου **800** γρ. ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ: Βάρος οργάνου **7.260** γρ.

110μ. ΕΜΠ.: Αριθμός εμποδίων 10, Ύψος εμποδίων 1,06εκ. Αποστάσεις εμποδίων: το πρώτο 13,72μ. από τη γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 9 ανά 9,14μ. μεταξύ τους, ενώ το τελευταίο απέχει 14,02μ από τη γραμμή τερματισμού.

400μ. ΕΜΠ.: Αριθμός εμποδίων 10, Ύψος εμποδίων 0,91εκ. Αποστάσεις εμποδίων: το πρώτο 45μ. από τη γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 9 ανά 35μ. ενώ το τελευταίο απέχει 40μ. από τη γραμμή τερματισμού.

3.000 Φ.Ε.: Ύψος εμποδίων 0,91 εκ.

β) ΓΥΝΑΙΚΩΝ & Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ:

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ: Βάρος οργάνου **4** κιλά. ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ: Βάρος οργάνου **1** κιλό. ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ: Βάρος οργάνου **600** γρ. ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ: Βάρος οργάνου **4** κιλά.

100μ. ΕΜΠ.: Αριθμός εμποδίων 10, Ύψος εμποδίων 0,84εκ. Αποστάσεις εμποδίων: το πρώτο 13μ. από την γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 9 ανά 8,50μ. μεταξύ τους, ενώ το τελευταίο απέχει 10,50μ. από τη γραμμή τερματισμού.

400μ. ΕΜΠ.: Αριθμός εμποδίων 10, Ύψος εμποδίων 0,76εκ. Αποστάσεις εμποδίων: το πρώτο 45μ. από τη γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 9 ανά 35μ, ενώ το τελευταίο απέχει 40μ. από τη γραμμή τερματισμού.

3.000 Φ.Ε.: Ύψος εμποδίων 0,76 εκ.

γ) Κ20 (ΑΝΔΡΩΝ):

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ: Βάρος οργάνου **6κ.**, ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ: Βάρος οργάνου **1.750γρ.**. ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ: Βάρος οργάνου **6κ.**

110μ. ΕΜΠ.: Αριθμός εμποδίων 10, Ύψος εμποδίων **0,99εκ.** Αποστάσεις εμποδίων: το πρώτο 13,72μ. από τη γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 9 ανά 9,14μ. μεταξύ τους, ενώ το τελευταίο απέχει 14,02μ από τη γραμμή τερματισμού.

Γ.5.) ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

A) Για τη συμμετοχή στους αγώνες απαιτείται η υποβολή δήλωσης συμμετοχής με την οποία το σωματείο δηλώνει ανεπιφύλακτα, ότι αποδέχεται τους όρους της προκήρυξης των διασυλλογικών αγώνων Ανδρών - Γυναικών και την εφαρμογή των κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

B) Δηλώσεις συμμετοχής στέλνουν απαραίτητα όλα τα σωματεία των οποίων οι αθλητές – αθλήτριες τους συμμετέχουν στον συγκεκριμένο όμιλο.

Οι δηλώσεις συμμετοχής των διασυλλογικών αγώνων του 6^{ου} Ομίλου Α/Γ - Κ20 (Α/Γ) και Συνθέτων Κ16, πρέπει να σταλούν στην Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Αθήνας **ΜΟΝΟ** ηλεκτρονικά μέχρι την **ΔΕΥΤΕΡΑ 4/5/2026** και ώρα **22:00** με **e-mail** και στη διεύθυνση: **easathinas2014@gmail.com** χρησιμοποιώντας αποκλειστικά και μόνο τα συνημμένα αρχεία excel (**ΚΕΦΑΛΑΙΑ**, γράφουμε πρώτα το επώνυμο και μετά το όνομα. Όχι χειρόγραφες και σκαναρισμένες ούτε και σε μορφή pdf).
Σε οποιαδήποτε άλλη μορφή ,θα θεωρείται άκυρη !!!

Μετά την παρέλευση της προθεσμίας αυτής, δε θα επιτρέπεται καμία αλλαγή, ούτε ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ δήλωση και για κανένα λόγο.

Γ) Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να είναι υπογεγραμμένες από τον πρόεδρο, τον γενικό γραμματέα και να στέλνονται από το e-mail του σωματείου ή του εκπροσώπου του σωματείου.

Δ) ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΩΝ:

Δ.1). Ειδικά για τα αγωνίσματα των **ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΩΝ** τα σωματεία που προγραμματίζουν να συμμετάσχουν, μπορούν να δηλώσουν **το ανώτερο μέχρι 8 αθλητές – αθλήτριες** για κάθε σκυταλοδρομία.

Ειδικά για την σκυταλοδρομία 4Χ400μ, Μικτή το ανώτερο μέχρι 4 αθλητές και 4 αθλήτριες.

► Αθλητές – αθλήτριες που ΔΕΝ είναι δηλωμένοι στα αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών, δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να συμμετάσχουν σε αυτά.

Για διευκόλυνση των σωματείων σε κάθε περίπτωση, η δήλωση των αθλητών–τριών για τα αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών μπορεί να είναι **ΕΠΙΠΛΕΟΝ** του συνολικού αριθμού των αγωνισμάτων που έχει δικαίωμα συμμετοχής ο κάθε αθλητής – αθλήτρια (π.χ. ένας αθλητής με έτος γέννησης 2006 μπορεί να δηλωθεί σε δύο ατομικά αγωνίσματα και επιπλέον σε μία ή δύο σκυταλοδρομίες και τελικά να επιλέξει να αγωνιστεί συνολικά σε δύο αγωνίσματα).

Σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να δηλωθεί σε τρία ατομικά αγωνίσματα.

2). Σε κάθε περίπτωση όμως κανένας αθλητής – τρια δεν μπορεί να αγωνιστεί σε παραπάνω αγωνίσματα από αυτά που αριθμητικά προβλέπονται για την κατηγορία του.

Γ.6.) ΕΞΟΔΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ:

Από τον Σ.Ε.Γ.Α.Σ. θα δοθούν έξοδα μετακίνησης στα σωματεία. Το πλαίσιο κάλυψης θα είναι σύμφωνα με τα παρακάτω:

A) ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ:

1) Για τα σωματεία που απέχουν μέχρι 60 χιλιόμετρα από τον τόπο διεξαγωγής των αγώνων ΔΕΝ θα δίνονται έξοδα μετακίνησης.

2) Για τα υπόλοιπα σωματεία και για τους αθλητές τους που κατέλαβαν τις θέσεις 1η – 3η της ενιαίας κατάταξης Α/Γ και Κ20 (Α/Γ) και πέτυχαν αντίστοιχα τα όρια βαθμολόγησης – καταβολής εξόδων της ηλικιακής κατηγορίας που ανήκουν Α/Γ ή Κ20 (Α/Γ), θα καλύπτεται 100% ΜΟΝΟ Η ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ (εισιτήριο λεωφορείου).

3) Επίσης θα καλύπτονται αντίστοιχα και σύμφωνα με όσα αναφέρονται παραπάνω στις παραγράφους 1 – 2, τα έξοδα μετακίνησης 100% (εισιτήριο λεωφορείου) ΕΝΟΣ συνοδού από κάθε σωματείο, με την προϋπόθεση ότι το σωματείο θα έχει ένα τουλάχιστον αθλητή – τρία στις θέσεις κατάταξης 1η – 3η ενός αγωνίσματος (που φυσικά πέτυχε και τα όρια βαθμολόγησης – καταβολής εξόδων) και το σωματείο συμμετείχε στους αγώνες με 3 τουλάχιστον αθλητές – τρεις συνολικά.

4) Τα έξοδα μετακίνησης καλύπτονται μία φορά για κάθε αθλητή.

Γ.7.) ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ:

- ✓ Οι δρόμοι θα διεξαχθούν σε Τελικό ή σε Τελικές Σειρές με ηλεκτρονική χρονομέτρηση.
- ✓ Τα Άλματα & οι Ρίψεις σε Τελικούς όπως προβλέπουν οι Κανονισμοί.
- ✓ Το αγώνισμα του Άλματος Τριπλούν Ανδρών θα διεξαχθεί από βαλβίδα 11.00μ και 13.00μ. και το αγώνισμα του Άλματος Τριπλούν Γυναικών από βαλβίδα 9.00μ. και 11.00μ.
- ✓ Τα αγωνίσματα Ρίψεων θα διεξαχθούν με όργανα της διοργανώτριας αρχής. Όσοι αθλητές-τριες θέλουν να χρησιμοποιήσουν δικά τους όργανα, θα πρέπει μία ώρα πριν την έναρξη του αγωνίσματος να τα παραδώσουν για έλεγχο και έγκριση στον Έφορο ρίψεων ή τον Γυμνασάρχο
- ✓ Όλα τα αγωνίσματα θα διεξαχθούν κανονικά εφόσον συμμετέχει έστω και ένας αθλητής – τρία ή ομάδα σκυταλοδρομίας.

Γ.8.) ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ:

Στους αγώνες θα ισχύσουν οι κανονισμοί στίβου της WA και του ΣΕΓΑΣ.

Γ.9.) ΕΠΑΘΛΑ:

Στους τρεις πρώτους νικητές – νικήτριες των ατομικών και ομαδικών αγωνισμάτων, καθώς και στους τρεις πρώτους νικητές – νικήτριες των Συνθέτων Κ16 Αγοριών και Κοριτσιών, θα απονέμονται μετάλλια και διπλώματα.

Οι απονομές των επάθλων στους αθλητές - αθλήτριες και στα σωματεία, θα γίνονται ξεχωριστά για κάθε ηλικιακή κατηγορία Α/Γ και Κ20 (Α/Γ).

Γ.10) ΚΥΡΩΣΕΙΣ:

Η Επιτροπή Αναπτυξιακού και Σωματειακού Αθλητισμού, μετά τη διεξαγωγή των διασυλλογικών αγώνων, ελέγχει την ορθότητα και εγκυρότητα των συμμετοχών (ηλικίες, αριθμός αγωνισμάτων κ.λ.π.) και σε περίπτωση παρατυπιών εισηγείται αντίστοιχα στο Δ.Σ. του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Έτσι, εκτός των ακυρώσεων που μπορεί να γίνουν κατά τη διάρκεια των αγώνων για διαφόρους λόγους, (αντικανονική συμμετοχή, με βάση τη γενική ή την ειδική προκήρυξη ή τον γενικό κανονισμό οργάνωσης και διεξαγωγής πρωταθλημάτων και αγώνων), θα γίνεται έλεγχος και μετά το τέλος των αγώνων.

Οι βαθμολογικές κυρώσεις που θα επιβάλλονται στα σωματεία για κάθε ένα ξεχωριστά αθλητή – αθλήτρια με αντικανονική συμμετοχή στους διασυλλογικούς αγώνες είναι:

α) Από τον σύλλογο αφαιρούνται όλοι οι βαθμοί, που κέρδισε ο αθλητής – τρία με την αντικανονική συμμετοχή στο συγκεκριμένο διασυλλογικό αγώνα και σε όλα τα αγωνίσματα που συμμετείχε.

β) Στις σκυταλοδρομίες, αφαιρούνται από τον σύλλογο όλοι οι βαθμοί του αγωνίσματος

γ) Ο σύλλογος τιμωρείται επιπλέον και με αφαίρεση είκοσι βαθμών (-20) για κάθε αθλητή με αντικανονική συμμετοχή, από το σύνολο των βαθμών των διασυλλογικών αγώνων.

δ) Ειδικά σε περίπτωση πλαστοπροσωπίας και παραποίησης στοιχείων με τα οποία δηλώνεται ο αθλητής - τρία, θα ισχύουν όσα αναφέρονται αντίστοιχα παραπάνω στις παραγράφους α, β και γ και επιπλέον θα αφαιρούνται εκατό βαθμοί (-100) για κάθε αντικανονική συμμετοχή, από το σύνολο των βαθμών των διασυλλογικών αγώνων που συγκέντρωσε το

σωματείο την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο.

ε) Σε περίπτωση συνολικής αποχώρησης ενός σωματείου από διασυλλογικούς αγώνες (μετά από έγγραφη δήλωσή του) το σωματείο θα τιμωρείται με αφαίρεση του συνόλου των βαθμών και επιπλέον θα παραπέμπεται στη δικαστική επιτροπή του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Μετά το τέλος των αγώνων οι διοργανώτριες Ε.Α.Σ. υποχρεούνται, εάν υπάρχουν ακυρώσεις, να ενημερώσουν το Σ.Ε.Γ.Α.Σ. για να επιβληθούν οι προβλεπόμενες κυρώσεις.

Γ.11.) ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ:

Α) Με φροντίδα και ευθύνη των συλλόγων τους οι αθλητές –τριες πρέπει να έχουν εξετασθεί ιατρικώς πριν από τους αγώνες.

Η πιστοποίηση της υγείας των αθλητών και αθλητριών στην **κάρτα υγείας αθλητή** είναι υποχρεωτική και αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους σε προπονήσεις και αγώνες.

Οι υπεύθυνοι της αίθουσας κλήσης θα καταχωρούν στα πινάκια **ΜΟΝΟ** τους αθλητές – αθλήτριες των οποίων **η κάρτα υγείας αθλητή** είναι θεωρημένη σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.

ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ.

► Οι υπεύθυνοι της αίθουσας κλήσης θα ελέγχουν τα δελτία των αγωνιζομένων και τις κάρτες υγείας των αθλητών – αθλητριών και δεν θα καταχωρούν στα πινάκια κανένα αθλητή – αθλήτρια ο οποίος δεν έχει πιστοποίηση υγείας, σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις.

ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΟΜΩΣ, ΓΙΑ ΤΑ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΤΡΙΩΝ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΙΘΑΝΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΕ ΕΛΛΕΙΨΗ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ, ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ Ο ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΟΥ ΔΗΛΩΝΕΙ ΑΥΤΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ ΚΑΙ ΝΟΤΙΟΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ.

Γ.12.) ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ

✓ Θα έχουν καταγραφεί σύμφωνα με τις δηλώσεις συμμετοχής των Σωματείων **ΛΙΣΤΕΣ ΑΝΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑ (STARTING LISTS)**.

✓ Οι αθλητές – τριες πρέπει να οριστικοποιούν τη συμμετοχή τους. ΜΙΑ ΩΡΑ τουλάχιστον πριν από τη διεξαγωγή του αγωνίσματός τους, με αυτοπρόσωπη παρουσία στην ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ, δείχνοντας το ΔΕΛΤΙΟ τους και την Ατομική Κάρτα Υγείας στον υπεύθυνο κριτή για τον έλεγχο.

✓ Μετά την ολοκλήρωση της παρουσίασης των αθλητών – τριων στην ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ, θα εκδίδεται ΠΙΝΑΚΙΟ με τα ονόματα ΜΟΝΟ των αθλητών – τριών που πραγματικά θα συμμετάσχουν στο αγώνισμα και που φυσικά αναφέρονται στην ΑΡΧΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ του σωματείου τους.

✓ Οι αθλητές – τριες θα εισέρχονται στον αγωνιστικό χώρο 15' - 20' πριν από το αγώνισμά τους και θα παρουσιάζουν στον υπεύθυνο κριτή του αγωνίσματός τους το δελτίο τους.

Γ.13.) ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΑΤΑΞΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ ΣΕΓΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ:

Σύμφωνα με τους τεχνικούς κανονισμούς της WA άρθρα 5.8 & 5.9, που ισχύουν για όλους τους αγώνες στίβου, οι αθλητές – αθλήτριες που συμμετέχουν σε αγώνες του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ή των Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. θα πρέπει υποχρεωτικά να αγωνίζονται φορώντας στην αγωνιστική τους εμφάνιση (μπλουζάκι) τον αριθμό ή τους αριθμούς συμμετοχής που θα τους παραδώσουν οι οργανωτές.

Οι αριθμοί συμμετοχής επιβάλλεται να φοριούνται όπως ακριβώς δίνονται και δεν επιτρέπεται να κόβονται, να διπλώνονται ή να κρύβονται με κανέναν τρόπο

Οι αρμόδιοι Έφοροι κάθε αγωνίσματος, όπως ελέγχουν όλο τον εξοπλισμό των

αθλητών (παπούτσια κ.λπ.), ελέγχουν και ότι οι αθλητές έχουν τοποθετήσει σωστά τον αριθμό συμμετοχής τους στην αγωνιστική εμφάνιση, κατά τα παραπάνω και ότι αγωνίζονται με αυτόν.

Εάν ο αθλητής – αθλήτρια δεν φορά τον αριθμό ή τους αριθμούς συμμετοχής του όπως ακριβώς δίνονται ή ο αριθμός είναι κομμένος, διπλωμένος ή κρύβεται / δεν φαίνεται, έστω και μέρος του (π.χ. οι χορηγοί των αγώνων), θα ακολουθείται η παρακάτω διαδικασία, πριν από την έναρξη του κάθε αγωνίσματος:

Αρχικά θα γίνεται υπόδειξη για το πώς πρέπει να φορεθεί ο αριθμός, ώστε να γίνει η απαραίτητη διόρθωση.

Στην συνέχεια εάν ο αθλητής δεν συμμορφώνεται με τις υποδείξεις των κριτών, θα δίνεται από τον Έφορο του αγωνίσματος παρατήρηση – κίτρινη κάρτα - προειδοποίηση αποκλεισμού.

Τέλος εάν και πάλι ο αθλητής – αθλήτρια αρνηθεί να συμμορφωθεί, τότε με απόφαση του Εφόρου του αγωνίσματος, του Αλυτάρχη και του Τεχνικού Υπευθύνου, θα αποκλείεται από τους αγώνες – κόκκινη κάρτα και θα παραπέμπεται στην δικαστική επιτροπή του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Οι βοηθοί Αφέντες, οι Επόπτες και οι Κριτές, οφείλουν να βρίσκονται σε επαγρύπνηση για τα θέματα αυτά και να αναφέρουν όλες τις εμφανείς παραβάσεις προς τον αρμόδιο Έφορο.

Γ.14.) ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

α) Συστήνεται όλοι οι αθλητές και οι αθλήτριες να φορούν τη στολή των συλλόγων τους όταν αγωνίζονται.

β) Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή ΕΚΤΟΣ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΥ.

γ) Τα Διασυλλογικά πρωταθλήματα αποτελούν πρόκριση και συνέχεια για τα Πανελλήνια πρωταθλήματα.

δ) Ότι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη θα λύνεται από τον Αλυτάρχη και των αγώνων και τους Τεχνικούς Υπευθύνους των Αγώνων.

ε) Τεχνικοί Υπευθύνους των αγώνων ορίζονται: Οι κ. κ. Στέφανος Ματάκης, Επιτελικός Τεχνικός Ανάπτυξης Σ.Ε.Γ.Α.Σ, Χρύσανθος Καρούζος Τεχνικός Σύμβουλος της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ και η κ. Βασιλική Σκαράκη Τεχνικός Σύμβουλος ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΠΕΙΡΑΙΑ & ΝΟΤΙΟΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Τεχνικός Υπεύθυνος της εγκατάστασης ορίζεται ο κ. Γεώργιος Οικονομίδης, Τεχνικός Σύμβουλος του ΣΕΓΑΣ και Δ/ντής εγκατάστασης στο ΕΑΚΝ Αγ. Κοσμά.

στ) Γιατρός του αγώνα ορίζεται ο κ. ΛΕΜΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ Α.Μ. 120172

Δ. ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ - ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ «2011 – 2012»:

Διεξάγεται ταυτόχρονα και στο ίδιο οργανωτικό με τους διασυλλογικούς αγώνες ατομικών αγωνισμάτων Ανδρών – Γυναικών και Κ20 (Α/Γ).

Το ωρολόγιο πρόγραμμα θα ολοκληρώνεται σε δύο κύκλους.

Στον 6^ο Όμιλο της Ε.Α.Σ. Αθήνας συμμετέχουν μόνο οι αθλητές – αθλήτριες που ανήκουν στα σωματεία Ε.Α.Σ.

Δεν έχουν δικαίωμα οι αθλητές – αθλήτριες να συμμετέχουν σε διαφορετικό όμιλο από τον όμιλο που ανήκει το σωματείο τους. Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή αθλητών – τριών από άλλη κατηγορία, ούτε η συμμετοχή εκτός συναγωνισμού, σε καμία περίπτωση και για κανένα λόγο.

Δηλώσεις συμμετοχής – Δικαίωμα συμμετοχής – Κανονισμοί – Έπαθλα – Κυρώσεις και όσα γενικά αναφέρονται σε αυτή την προκήρυξη των Διασυλλογικών Αγώνων Ανδρών – Γυναικών και Κ20 (Α/Γ) ισχύουν και για το Διασυλλογικό Αγώνα Συνθέτων Κ16 Αγοριών – Κοριτσιών.

1.) ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ:

ΑΓΟΡΙΑ – ΚΟΡΙΤΣΙΑ Κ16: «2011 – 2012»

2.) ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ:

ΕΞΑΘΛΟ Κ16 - ΑΓΟΡΙΩΝ:

Α΄ ΚΥΚΛΟΣ: 100μ. Εμπ – Άλμα σε Μήκος - Σφαιροβολία

Β΄ ΚΥΚΛΟΣ: Ύψος – Ακοντισμός – 1.000μ.

ΕΞΑΘΛΟ Κ16 - ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ:

Α΄ ΚΥΚΛΟΣ: 80μ. Εμπ – Άλμα σε Ύψος - Σφαιροβολία

Β΄ ΚΥΚΛΟΣ: Άλμα σε Μήκος – Ακοντισμός – 600μ.

3.) ΟΡΓΑΝΑ ΡΙΨΕΩΝ - ΥΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ:

α) Κ16 (ΑΓΟΡΙΩΝ):

100μ. ΕΜΠ: Αριθμός εμποδίων 10, Ύψος εμποδίων 0,84εκ. Αποστάσεις εμποδίων: το πρώτο 13μ. από τη γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 9 εμπόδια ανά 8,50μ. μεταξύ τους, ενώ το τελευταίο απέχει 10,50μ. από τη γραμμή τερματισμού.

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ: Βάρος οργάνου 4 κιλά.

ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ: Βάρος οργάνου 600γρ.

β) Κ16 (ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ):

80μ. ΕΜΠ: Αριθμός εμποδίων 8, Ύψος εμποδίων 76εκ. Αποστάσεις εμποδίων: το πρώτο 13μ. από την γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 7 εμπόδια ανά 8μ. μεταξύ τους, ενώ το τελευταίο απέχει 11μ. από τη γραμμή τερματισμού.

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ: Βάρος οργάνου 3 κιλά.

ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ: Βάρος οργάνου 500γρ

4.) ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ:

Για κάθε μία από τις δύο κατηγορίες αυτών των αγώνων θα ισχύει χωριστή βαθμολογία (ξεχωριστά για τα αγόρια και ξεχωριστά για τα κορίτσια) όπου θα βαθμολογούνται, σύμφωνα με όσα αναφέρονται παρακάτω, οι αθλητές – τριες που θα πετύχουν τα αντίστοιχα όρια βαθμολόγησης.

α) Δεν υπάρχουν όρια υψηλής προμοδότησης.

β) Υπάρχουν όρια βαθμολόγησης – αξιολόγησης

γ) Κάθε αθλητής – αθλήτρια που πετυχαίνει το όριο βαθμολόγησης και ανεξάρτητα με την θέση κατάταξης βαθμολογείται – αξιολογείται με 8 βαθμούς.

5.) ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΛΥΨΗΣ ΕΞΟΔΩΝ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ:

Αγοριών: 2.800 Β.

-

Κοριτσιών: 2.850 Β

6.) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ Α΄ ΦΑΣΗ ΤΟΥ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ Κ16 (23-24/5 Κιλκίς):

1) Η συμμετοχή των αθλητών - αθλητριών στα σύνθετα αγωνίσματα της κατηγορίας Κ16 θα είναι ελεύθερη.

2) Οι αθλητές – αθλήτριες που συμμετέχουν εξαντλούν το ένα από τα αγωνίσματα που έχουν δικαίωμα συμμετοχής στο αντίστοιχο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα.

3) Στα αγωνίσματα συνθέτων (Όκταθλο Αγοριών και Έξαθλο Κοριτσιών) της Α΄ Φάσης του Πανελληνίου Αναπτυξιακού Πρωταθλήματος Κ16, τα σωματεία θα χωρίζονται σε δύο Ομίλους (Βόρειο – Νότιο). Οι αγώνες θα διεξάγονται σε κοινό οργανωτικό, στο ίδιο στάδιο και την ίδια ημερομηνία, ταυτόχρονα και για τους δύο ομίλους.

Η κατανομή των σωματείων-αθλητών ανά όμιλο θα είναι η ίδια με την κατανομή των σωματείων-αθλητών στο αντίστοιχο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κ16 ατομικών αγωνισμάτων.

Στα σύνθετα αγωνίσματα των δύο ομίλων οι αθλητές-τριες θα αγωνίζονται σε ενιαίο πρόγραμμα αλλά με χωριστή τελική κατάταξη, απονομή επάθλων, καταβολή εξόδων και ξεχωριστή βαθμολόγηση ανά όμιλο.

4) Τα επιμέρους αγωνίσματα στην Α΄ φάση και στην τελική φάση του Πανελληνίου αναπτυξιακού πρωταθλήματος Κ16 είναι:

► **ΟΚΤΑΘΛΟ:Κ16 (ΑΓΟΡΙΩΝ):**

Α΄ ΗΜΕΡΑ: 80μ. – ΜΗΚΟΣ – ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ – ΥΨΟΣ

Β΄ ΗΜΕΡΑ: 100μ.ΕΜΠ – ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ - ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ – 1.000μ.

► **ΕΞΑΘΛΟ:Κ16 (ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ):**

Α΄ ΗΜΕΡΑ: 80μ.ΕΜΠ - ΥΨΟΣ - ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ - ΜΗΚΟΣ

Β΄ ΗΜΕΡΑ: ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ - 600μ.

Για το Δ.Σ. της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αθήνας

Ο Πρόεδρος

Χαράλαμπος Γεωργακόπουλος



Ο Γεν. Γραμματέας

Κωνσταντίνος Πιτερίδης

ΣΥΝΗΜΜΕΝΑ:

1. Πρόγραμμα αγώνων.
2. Πίνακας 1.& 2. Δικαίωμα συμμετοχής ανάλογα με το έτος γέννησης.
3. Πίνακας 3. Όρια βαθμολόγησης Ανδρών
4. Πίνακας 4. Όρια βαθμολόγησης Γυναικών
5. Πίνακας 5. Όρια βαθμολόγησης Κ20 Ανδρών
6. Πίνακας 6. Όρια βαθμολόγησης Κ20 Γυναικών
7. Πίνακας 7. Αγωνιστική εμφάνιση συλλόγων
8. Πίνακας 8. Αντικείμενα που δεν επιτρέπεται στον αγωνιστικό χώρο
9. Πίνακας 9. Πάχος σόλας αγωνιστικού παπουτσιού

ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ

ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ & ΣΥΝΘΕΤΩΝ Κ16

6^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ

ΕΑΚΝ ΑΓ. ΚΟΣΜΑ ΣΑΒΒΑΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑ 9 ΜΑΪΟΥ 2026

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
15:00	80μ. Εμπ. Κ16 Κορ.		ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ
15:15	100μ. Εμπ. Κ16 Αγορ.		
15:30	100m ΕΜΠ. ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΥΨΟΣ Κ16 Κορ.	
15:45	110m ΕΜΠ.ΑΝΔΡΩΝ	ΜΗΚΟΣ Κ16 Αγορ	
16:00	100m ΑΝΔΡΩΝ		ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
16:30			
16:45	100m ΓΥΝΑΙΚΩΝ		
17:00		ΤΡΙΠΛΟΥΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
17:30		ΚΟΝΤΩ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ
17:30	400m ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΥΨΟΣ ΑΝΔΡΩΝ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ16 Κορ
17:30			
18:00	400m ΑΝΔΡΩΝ		
18:30	1500m ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΜΗΚΟΣ ΑΝΔΡΩΝ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ16 Αγορ
18:50	1500m ΑΝΔΡΩΝ		
19:15			ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ
19:20	4Χ100 ΓΥΝΑΙΚΩΝ		
19:30	4Χ100 ΑΝΔΡΩΝ		

ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ
ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ & ΣΥΝΘΕΤΩΝ Κ16
6^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ
ΕΑΚΝ ΑΓ. ΚΟΣΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΡΩΙ 10 ΜΑΪΟΥ 2026

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
08:00	10.000m ΒΑΔΗΝ Α & Γ		
09:00	400m ΕΜΠ. ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΥΨΟΣ Κ16 Αγor.	ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ ΑΝΔΡΩΝ
09:00		ΜΗΚΟΣ Κ16 Κορ.	
09:15	400m ΕΜΠ. ΑΝΔΡΩΝ		
09:30	3.000m Φ.Ε. ΑΝΔΡΩΝ		
09:45	3.000m Φ.Ε. ΓΥΝΑΙΚΩΝ		
10:00	200m ΑΝΔΡΩΝ		ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ Κ16 Αγor.
10:15		ΜΗΚΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ Α΄	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
10:30		ΥΨΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
10:45	200m ΓΥΝΑΙΚΩΝ		
11:00		ΚΟΝΤΩ ΑΝΔΡΩΝ	ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ Κ16 Κορ.
11:20			
11:30	800m ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΤΡΙΠΛΟΥΝ ΑΝΔΡΩΝ	
11:50	1.000μ. Κ16 Αγor		
12:00	800m ΑΝΔΡΩΝ		
12:20	600μ. Κ16 Κορ.		ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
12:30	4Χ400 ΓΥΝΑΙΚΩΝ		
12:45	4Χ400 ΑΝΔΡΩΝ	ΜΗΚΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ Β΄	
13:00	4Χ400 ΜΙΚΤΗ		

Σημείωση: 1. Το Αγώνισμα της Σφουροβολίας ΓΥΝΑΙΚΩΝ θα διεξαχθεί την Κυριακή το απόγευμα 10/5/2026 ΩΡΑ 15:00 σε κοινό οργανωτικό με την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ-ΠΕΙΡΑΙΑ.

2. Τα Αγώνισματα των 5000μ. ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΔΡΩΝ θα διεξαχθούν την Κυριακή το Απόγευμα και ώρα: 1^η Σειρά ΓΥΝΑΙΚΩΝ 18:45 η 1^η ΣΕΙΡΑ ΑΝΔΡΩΝ 19:00 η 2^η Σειρά ΑΝΔΡΩΝ 19:15 και 2^η Σειρα ΓΥΝΑΙΚΩΝ 19:45 αντίστοιχα σε κοινό οργανωτικό με την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ-ΠΕΙΡΑΙΑ.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1**1). ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ / 2026**

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΝΔΡΩΝ	ΓΥΝΑΙΚΩΝ
100μ.	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
200μ.	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
400μ.	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
800μ.	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
1.500μ.	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
5.000μ.	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
110μ. – 100μ.Εμπ.	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
400μ.Εμπ.	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
3.000μ. Φ.Ε.	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
10.000μ.Βάδην	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
ΥΨΟΣ	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
ΜΗΚΟΣ	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
ΤΡΙΠΛΟΥΝ	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
ΔΕΚΑΘΛΟ - ΕΠΤΑΘΛΟ	2006 και μεγαλύτεροι	2006 και μεγαλύτερες
4 X 100μ.	2010 και μεγαλύτεροι	2010 και μεγαλύτερες
4 X 400μ.	2010 και μεγαλύτεροι	2010 και μεγαλύτερες
4 X 400μ. ΜΙΚΤΗ	2010 και μεγαλύτεροι	2010 και μεγαλύτερες

ΠΙΝΑΚΑΣ 2:**ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ Κ20 (ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ) 2026
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ20 (ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ) 2026**

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΝΔΡΩΝ	ΓΥΝΑΙΚΩΝ
100μ.	2007 - 2010	2007 - 2010
200μ.	2007 - 2010	2007 - 2010
400μ.	2007 - 2010	2007 - 2010
800μ.	2007 - 2010	2007 - 2010
1.500μ.	2007 - 2010	2007 - 2010
5.000μ.	2007 - 2010	2007 - 2010
110μ.Εμπ.(0,99 – 0,84)	2007 - 2010	2007 - 2010
400μ.Εμπ. (0,91 – 0,76)	2007 - 2010	2007 - 2010
3.000μ. Φ.Ε. (0,91 – 0,76)	2007 - 2010	2007 - 2010
5.000μ. Βάδην (Πανελλήνιο Πρωτάθλημα)	2007 - 2010	2007 - 2010
10.000μ. Βάδην (Διασυλλογικοί Αγώνες Κ20)	2007 - 2010	2007 - 2010
ΥΨΟΣ	2007 - 2010	2007 - 2010
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2007 - 2010	2007 - 2010
ΜΗΚΟΣ	2007 - 2010	2007 - 2010
ΤΡΙΠΛΟΥΝ	2007 - 2010	2007 - 2010
ΣΦΑΙΡΑ (6κ – 4κ)	2007 - 2010	2007 - 2010
ΔΙΣΚΟΣ (1.750γρ – 1κ)	2007 - 2010	2007 - 2010
ΣΦΥΡΑ (6κ – 4κ)	2007 - 2010	2007 - 2010
ΑΚΟΝΤΙΟ	2007 - 2010	2007 - 2010
ΔΕΚΑΘΛΟ - ΕΠΤΑΘΛΟ	2007 - 2010	2007 - 2010

**ΠΙΝΑΚΑΣ 3:
ΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ**

ΑΝΔΡΩΝ	ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΑΝΔΡΩΝ	ΟΡΙΑ ΥΨΗΛΗΣ ΠΡΙΜΟΔΟΤΗΣΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΑΝΔΡΩΝ	ΟΡΙΑ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΑΝΔΡΩΝ	ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ & ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ ΕΞΟΔΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΑΝΔΡΩΝ
	2026	2026	2026	2026
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ
100μ	11.84	11.24	11.24	11.34
200μ	24.14	22.94	22.84	23.14
400μ	53.14	51.14	51.04	51.44
800μ	2:06.14	2:00.14	1:59.44	2:01.04
1.500μ	4:22.14	4:07.14	4:06.34	4:08.14
5.000μ	16:45.14	15:45.14	15:16.64	15:49.14
10.000μ			33:20.14	33:30.14
ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ			1:14.30	1:15.00
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ			2:40.00	2:40.00
3.000μ. ΦΕ	10:40.14	10:17.14	10:02.04	10:18.14
110μ. ΕΜΠ	17.04	16.14	16.14	16.44
400μ. ΕΜΠ	1:03.14	59.14	58.14	1:00.24
ΥΨΟΣ	1.77	1.92	1.92	1.90
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	4.00	4.40	4.40	4.30
ΜΗΚΟΣ	6.00	6.90	6.95	6.78
ΤΡΙΠΛΟΥΝ	12.50	14.00	14.00	13.77
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	11.90	13.90	14.00	13.50
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	36.00	43.00	43.00	42.00
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	45.00	55.00	55.00	53.50
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	42.00	51.00	51.00	49.50
ΔΕΚΑΘΛΟ	4.550	5.050	5.050	4.950
10.000Β ΔΙΑΣ	54:00.14	51:00.14		
ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ Β			1:50.00	1:55.00.00
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ Β			4:20.00.00	4:20.00.00
4 X 100μ	46.04	44.04		44.44
4 X 400μ	3:40.14	3:30.14		3:33.14
4X400μ. ΜΙΚΤΗ	4:03.14	3:55.14		

** ΠΡΟΚΡΙΣΗ
ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΙ
ΑΠΟ 3000μ
8:49.21

* ΕΛΕΥΘΕΡΗ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΧΩΡΙΣ ΟΡΙΟ
ΔΕΝ
ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ

* ΕΛΕΥΘΕΡΗ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΧΩΡΙΣ ΟΡΙΟ
ΔΕΝ
ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ

* ΕΛΕΥΘΕΡΗ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΧΩΡΙΣ ΟΡΙΟ
ΔΕΝ
ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ

ΠΙΝΑΚΑΣ 4:

ΟΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΟΡΙΑ	ΟΡΙΑ	ΟΡΙΑ	ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ & ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ ΕΞΟΔΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
	ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΥΨΗΛΗΣ ΠΡΙΜΟΔΟΤΗΣΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
	2026	2026	2026	2026
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ
100μ	13.84	12.74	12.64	12,94
200μ	28.14	26.54	26.34	27,04
400μ	1:05.44	1:01.14	59.14	1.01,84
800μ	2:32.14	2:22.14	2:22.14	2:23.14
1,500μ	5:28.14	5:00.14	4:49.34	5:03.14
5.000μ	21:14.14	19:55.14	18:46.14	19:35.14
10.000 μ			43:00.14	43:50.14
ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ			1:31.30	1:34.00
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ			3:22.00	3:25.00
3.000μ. ΦΕ	13:52.14	13:00.14	12:58.14	13:14.14
100μ ΕΜΠ	17.74	16.74	16.74	16.94
400μ ΕΜΠ	1:14.14	1:10.14	1:10.14	1:11.14
ΥΨΟΣ	1.50	1.62	1.62	1.60
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	3.00	3.40	3.40	3.30
ΜΗΚΟΣ	5.06	5.55	5.60	5.35
ΤΡΙΠΛΟΥΝ	10.35	11.65	11.65	11.00
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	9.60	10.80	10.80	10.60
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	32.00	36.20	36.20	35.50
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	32.00	36.00	36.00	35.00
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	36.00	41.00	40.00	39.00
ΕΠΤΑΘΛΟ	3.100	3.700	3.700	3.500
10.000Β ΔΙΑΣ	1:00.00.14	58:00.14		
ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ Β			2:20.00.00	2:20.00.00
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ Β			5:00.00,00	5:00.00.00
4 X 100μ	54.14	51.14		51.44
4 X 400μ	4:26.14	4:20.14		4:20.14
4X400μ ΜΙΚΤΗ	4:03.14	3:55.14		

** ΠΡΟΚΡΙΣΗ
ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΙ
ΑΠΟ 3000μ
10:21.84
* ΕΛΕΥΘΕΡΗ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΧΩΡΙΣ ΟΡΙΟ
ΔΕΝ
ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ

* ΕΛΕΥΘΕΡΗ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΧΩΡΙΣ ΟΡΙΟ
ΔΕΝ
ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ

ΠΙΝΑΚΑΣ 5:**ΟΡΙΑ Κ20 ΑΝΔΡΩΝ**

K20	ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ Κ20 ΑΝΔΡΩΝ	ΟΡΙΑ ΥΨΗΛΗΣ ΠΡΙΜΟΔΟΤΗΣΗΣ - ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ Κ20 ΑΝΔΡΩΝ	ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ & ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ ΕΞΟΔΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ Κ20 ΑΝΔΡΩΝ
	2026	2026	2026
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ
100μ	12.14	11.34	11.54
200μ	25.14	23.04	23.44
400μ	55.14	51.44	52.14
800μ	2.11.14	2.02.14	2.03.44
1.500μ	4.32.14	4.14.14	4.18.14
3.000μ			9.50.14
5.000μ	17.45.14	16.17.14	16.48.14
3.000μ. ΦΕ	11.40.14	10.40.14	10.53.14
110μ. ΕΜΠ	17.14	16.14	16.94
400μ. ΕΜΠ	1.05.14	1.00.14	1.02.14
ΥΨΟΣ	1.67	1.87	1.83
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	3.60	4.10	3.90
ΜΗΚΟΣ	5.75	6.70	6.50
ΤΡΙΠΛΟΥΝ	12.00	13.50	13.30
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	11.30	13.70	13.20
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	35.00	40.00	38.00
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	38.00	48.00	45.00
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	40.00	45.00	42.00
ΔΕΚΑΘΛΟ	4.200	4950	4850
10.000μ. Β	56.20.14	52.30.14	

ΠΙΝΑΚΑΣ 6:**ΟΡΙΑ Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

K20	ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΟΡΙΑ ΥΨΗΛΗΣ ΠΡΙΜΟΔΟΤΗΣΗΣ - ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ & ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ ΕΞΟΔΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
	2026	2026	2026
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ
100μ	14.34	12.84	13.14
200μ	29.74	26.74	27.14
400μ	1.08.14	1.01.74	1.02.14
800μ	2.41.14	2.25.14	2.28.14
1.500μ	5.45.14	5.05.14	5.14.14
3.000μ			11.44.14
5.000μ	22.14.14	20.38.14	20.44.14
3.000μ. ΦΕ	13.50.14	13.25.14	13.44.14
100μ.ΕΜΠ	18.14	17.14	17.74
400μ. ΕΜΠ	1.17.14	1.13.14	1.14.14
ΥΨΟΣ	1.42	1.56	1.53
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2.80	3.20	3.00
ΜΗΚΟΣ	4.85	5.45	5.30
ΤΡΙΠΛΟΥΝ	10.30	11.35	11.00
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	9.40	10.40	9.80
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	28.50	34.00	31.00
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	28.00	34.00	31.00
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	32.50	38.00	34.00
ΕΠΤΑΘΛΟ	3.000	3.600	3.300
10.000μ. Β	1:02.20.14	59.30.14	

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

ΚΑΤΩ 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

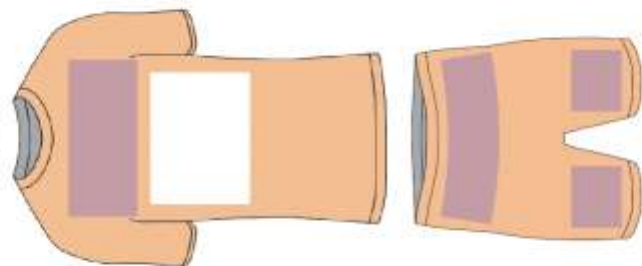
1x ΣΗΜΑ / ΟΝΟΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

1x ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗΣ

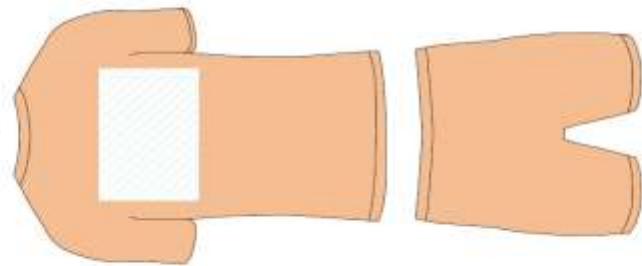
Σήμα/όνομα συλλόγου μεγ. 5cm ύψος
Σήμα κατασκευαστή 4cm ύψος ή πλάτος, μεγ. 10cm²

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ

ΜΠΡΟΣΤΑ




ΠΙΣΩ




ΥΠΟΜΗΝΗΜΑ ΓΙΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ

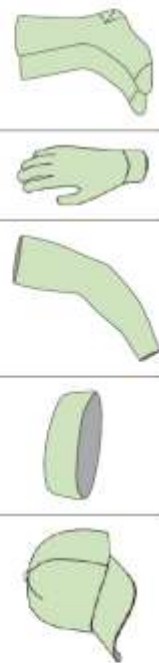
Όλες οι θέσεις εφηνώνονται από τον τύπο/στυλ του ατομικού kit σύμφωνα π.χ. αν ένα μανίκια, φερμουάρ, γιλέκο, κ.λπ.

 Καθορισμένοι χώροι για: Λογότυπο κατασκευαστή

 Καθορισμένοι χώροι για: Σήμα συλλόγου Εμπορικοί χορηγοί Σύλλογος

 Τοποθέτηση Bib

 Καθορισμένοι χώροι για: Σήμα/Όνομα συλλόγου Λογότυπο κατασκευαστή



ΠΙΝΑΚΑΣ 8

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 9

ΝΕΟΣ Πίνακας Πάχους Σόλας - σε ισχύ από 1 Νοεμβρίου 2024

Αγώνισμα	Μέγιστο πάχος της σόλας (σύμφωνα με το Άρθρο 10.6 των Κανονισμών).	Επιπλέον απαίτηση / Σημείωση
Αγώνισμα Δρόμων συμπεριλαμβανομένων εμποδίων και Φυσικά Εμπόδια	20mm αγωνιστικά υποδήματα με καρφιά ή υποδήματα χωρίς καρφιά	Για τις σκυταλοδρομίες, ο κανόνας ισχύει για την απόσταση που διανύεται από κάθε αθλητή. Για αγώνισμα Βάδην εντός Σταδίου, το μέγιστο πάχος της σόλας είναι το ίδιο με αυτό των Αγωνισμάτων Δρόμου.
Αγώνισμα Κονίστρας	20mm αγωνιστικά υποδήματα με καρφιά ή υποδήματα χωρίς καρφιά	Για όλα τα Αγώνισμα των Αλμάτων, η σόλα στο κέντρο του μπροστινού ποδιού του αθλητή δεν πρέπει να είναι υψηλότερη από τη σόλα στο κέντρο της φτέρνας του αθλητή που αναφέρεται στους Κανονισμούς 10.3 και 10.4 (δηλαδή στο κεντρικό σημείο του παπουτσιού στο 12% και στο 75% του εσωτερικού μήκους του παπουτσιού).
Αγώνισμα Δρόμων Εκτός Σταδίου (Δρομικά και Αγώνισμα Βάδην)	40mm	
Ανώμαλος Δρόμος	20mm για αγωνιστικά υποδήματα με καρφιά ή 40mm για υποδήματα χωρίς καρφιά	Οι αθλητές μπορούν να φορούν παπούτσια με καρφιά ή χωρίς καρφιά (δηλαδή παπούτσια για αγώνισμα σε δημόσιο δρόμο). Εάν φοράτε παπούτσια με καρφιά, το μέγιστο πάχος της σόλας δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 20mm. Εάν φοράτε παπούτσια χωρίς καρφιά, το μέγιστο πάχος της σόλας δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 40mm.
Δρόμοι σε Βουνό και Trail (μονοπάτια)	Οποιοδήποτε πάχος	