





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, 30/3/2026

Αριθμ. Πρωτ.: 81

Προς : ΣΩΜΑΤΕΙΑ Ε.Α.Σ - Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΑΘΗΝΑΣ  
Σ.Ε.Γ.Α.Σ. (ΤΟΜΕΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑΚΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ)

## **ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ** **ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ Κ 16** **11<sup>ος</sup> ΟΜΙΛΟΣ Ε.Α.Σ. ΑΘΗΝΑΣ**

Η ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ σύμφωνα με την Γενική προκήρυξη 1134/16-2-2026 και την Κεντρική Προκήρυξη 2149/16-3-2026 του ΣΕΓΑΣ, προκηρύσσει και διοργανώνει το ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ16 Αγοριών και Κοριτσιών του 11<sup>ου</sup> Ομίλου μεταξύ των συλλόγων της και σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

### **1) ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ – ΤΟΠΟΣ ΤΕΛΕΣΗΣ:**

Τα Αγώνισμα θα διεξαχθούν Την ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026 ΠΡΩΙ ΚΑΙ ΑΠΟΓΕΥΜΑ, στο ΣΤΑΔΙΟ ΕΑΚΝ ΑΓ. ΚΟΣΜΑ.

### **2). ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ**

Κ16 (Αγοριών – Κοριτσιών): 2011 – 2012

Κ14 (Αγοριών – Κοριτσιών): 2013

### **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 καμμία περίπτωση και για κανένα λόγο.**

### **4). ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ :**

#### **K16 ΑΓΟΡΙΩΝ:**

**ΔΡΟΜΟΙ:** 80μ., 150μ., 300μ., 600μ., 1.000μ., 2.000μ., 100μ.Εμπ., 300μ.Εμπ., 2.000μ. με Φ.Ε.

(Χωρίς Λίμνη), 4 X 80μ., 4X300μ. (Μικτή)

**ΒΑΔΗΝ:** 5.000μ. Βάδην.

**ΑΛΜΑΤΑ:** Άλμα σε Ύψος – Άλμα Επί Κοντώ – Άλμα σε Μήκος – Άλμα Τετραπλούν.

**ΡΙΨΕΙΣ:** Σφαιροβολία - Δισκοβολία - Σφυροβολία – Ακοντισμός.

#### **K16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ:**

**ΔΡΟΜΟΙ:** 80μ., 150μ., 300μ., 600μ., 1.000μ., 2.000μ., 80μ.Εμπ., 300μ.Εμπ., 2.000μ. με Φ.Ε. (Χωρίς Λίμνη), 4 X 80μ., 4X300μ. (Μικτή)

**ΒΑΔΗΝ:** 3.000μ. Βάδην.

**ΑΛΜΑΤΑ:** Άλμα σε Ύψος – Άλμα Επί Κοντώ – Άλμα σε Μήκος – Άλμα Τετραπλούν.

**ΡΙΨΕΙΣ:** Σφαιροβολία - Δισκοβολία - Σφυροβολία – Ακοντισμός.

## 5). ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ:

**K16 (Αγοριών - Κοριτσιών):** Σε δύο αγωνίσματα, εκτός από δύο ατομικά αγωνίσματα δρόμων.

► **K14 (Αγόρια 2013):** Σε ΕΝΑ ατομικό αγώνισμα από τα παρακάτω και ως δεύτερο αγώνισμα μπορούν να συμμετέχουν μόνο στη σκυταλοδρομία 4Χ80μ.

80μ.- 150μ. - 1.000μ. – ΥΨΟΣ - ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ - ΜΗΚΟΣ - ΣΦΑΙΡΑ – ΔΙΣΚΟΣ – ΣΦΥΡΑ - ΑΚΟΝΤΙΟ - 4Χ80μ.

**K14 (Κορίτσια 2013):** Σε ΕΝΑ ατομικό αγώνισμα από τα παρακάτω και επιπλέον στη σκυταλοδρομία 4Χ80μ.:

80μ.- 150μ. - 1.000μ. – 3.000μ. ΒΑΔΗΝ - ΥΨΟΣ - ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ - ΜΗΚΟΣ - ΣΦΑΙΡΑ – ΔΙΣΚΟΣ – ΣΦΥΡΑ - ΑΚΟΝΤΙΟ - 4Χ80μ.

## 6). ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΙΜΑΤΩΝ:

► **2.000μ. με Φ.Ε. Αγοριών – Κοριτσιών (Χωρίς Λίμνη – Ύψος Εμποδίων 0,76 εκ.):**

Εκκίνηση: Από την τοξοειδή γραμμή των 800μ.

Για τον πρώτο γύρο, η πρώτη υπερπήδηση θα γίνεται στο τρίτο εμπόδιο των 3.000μ. με Φ.Ε., περίπου πριν από τα 200μ (Τα δύο προηγούμενα εμπόδια και μόνο για τον πρώτο γύρο, θα αποσύρονται μέχρι να προσπεράσουν οι αθλητές – τρεις τα σημεία τους για πρώτη φορά).

Για τους υπόλοιπους τέσσερις γύρους, τα τέσσερα εμπόδια για κάθε γύρο τοποθετούνται στα σημεία που τοποθετούνται τα εμπόδια στα 3.000μ. με Φ.Ε. (εκτός φυσικά από το εμπόδιο της λίμνης, όπου στο σημείο αυτό δεν υπάρχει εμπόδιο).

Γίνονται συνολικά 18 υπερπηδήσεις εμποδίων (2+4+4+4+4).

► **ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ (Αγοριών – Κοριτσιών):** Χωρίς κουτσό και με ελεύθερη Φορά.

(π.χ. Πάτημα στη Βαλβίδα με Δεξί πόδι – εναλλαγή Αριστερό (1<sup>ο</sup>) – εναλλαγή Δεξί (2<sup>ο</sup>) – εναλλαγή Αριστερό (3<sup>ο</sup>) και άλμα στο σκάμμα (4<sup>ο</sup>).

Το αντίθετο με το άλλο πόδι: Πάτημα στη Βαλβίδα με Αριστερό πόδι – εναλλαγή Δεξί (1<sup>ο</sup>) – εναλλαγή Αριστερό (2<sup>ο</sup>) – εναλλαγή Δεξί (3<sup>ο</sup>) και άλμα στο σκάμμα (4<sup>ο</sup>).

► **4Χ300μ. ΜΙΚΤΗ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ:** Αγόρι – Κορίτσι - Κορίτσι – Αγόρι

## 7). ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

α) 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 Κ16 και την εφαρμογή των κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

β) Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να σταλούν στην Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΑΘΗΝΑΣ **ΜΟΝΟ** ηλεκτρονικά μέχρι την **ΤΡΙΤΗ 21 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026 και ώρα 22:00** με e-mail στη διεύθυνση: [easathinas2014@gmail.com](mailto:easathinas2014@gmail.com) χρησιμοποιώντας αποκλειστικά και μόνο τις συνημμένες φόρμες (ΚΕΦΑΛΑΙΑ, γράφουμε πρώτα το επώνυμο και μετά το όνομα. Όχι χειρόγραφες και σκαναρισμένες ούτε και σε μορφή pdf). Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να είναι υπογεγραμμένες από τον πρόεδρο, το γενικό γραμματέα και να στέλνονται από το e-mail του σωματείου ή του εκπροσώπου του σωματείου.

**Στην περίπτωση που η δήλωση συμμετοχής δεν αποσταλεί με τις παραπάνω προϋποθέσεις και μετά την παρέλευση αυτής της προθεσμίας θα θεωρείται ως μη γενόμενη.**

**γ) ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΩΝ:**

**γ1).** Ειδικά για τη σκυταλοδρομία 4Χ80μ. Αγοριών – Κοριτσιών, τα σωματεία μπορούν να δηλώσουν το ανώτερο μέχρι 8 αθλητές – αθλήτριες για κάθε σκυταλοδρομία.

Στην Μικτή σκυταλοδρομία 4Χ300μ. τα σωματεία μπορεί να δηλώσουν το ανώτερο μέχρι 4 αγόρια και 4 κορίτσια

**► 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 – αθλητριών 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 το 2010, μπορεί να δηλωθεί σε ένα ατομικό αγώνισμα δρόμου και σε ένα αγώνισμα κονίστρας και επιπλέον σε μία ή δύο σκυταλοδρομίες και τελικά να επιλέξει να αγωνιστεί σε δύο συνολικά αγωνίσματα).

**Σε καμιά περίπτωση όμως δεν μπορεί κανένας αθλητής – τρία να δηλωθεί σε τρία ατομικά αγωνίσματα ή σε δύο ατομικά αγωνίσματα δρόμων.**

**γ2). Κανένας αθλητής – αθλήτρια και για κανένα λόγο δεν μπορεί να αγωνιστεί σε παραπάνω αγωνίσματα από αυτά αριθμητικά προβλέπονται για την κατηγορία του και αναφέρονται στη σελίδα 3 παράγραφος 5.**

**8). ΟΡΓΑΝΑ ΡΙΨΕΩΝ - ΥΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ:**

**α) Κ16 (ΑΓΟΡΙΩΝ):**

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

Βάρος οργάνου 600γρ. **ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ :** Βάρος οργάνου 4 κιλά.

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

**300μ ΕΜΠ:** Αριθμός εμποδίων 7, Ύψος εμποδίων 0,76εκ. Αποστάσεις εμποδίων: το πρώτο 50μ. από τη γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 6 ανά 35μ. ενώ το τελευταίο απέχει 40μ. από τη γραμμή τερματισμού.

**2.000μ Φ.Ε. (Χωρίς Λίμνη):** Ύψος εμποδίων 76εκ. και συνολικά 18 υπερπηδήσεις εμποδίων.

**β) Κ16 (ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ):**

**ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος οργάνου 3 κιλά. **ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος οργάνου 1 κιλό. **ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ :**

Βάρος οργάνου 500γρ. **ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος οργάνου 3 κιλά.

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

**300μ ΕΜΠ:** Αριθμός εμποδίων 7, Ύψος εμποδίων 0,76εκ. Αποστάσεις εμποδίων: το πρώτο 50μ. από τη γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 6 ανά 35μ. ενώ το τελευταίο απέχει 40μ. από τη γραμμή τερματισμού.

**2.000μ Φ.Ε. (Χωρίς Λίμνη) :** Ύψος εμποδίων 76εκ. και συνολικά 18 υπερπηδήσεις εμποδίων.

## 9). ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ

Ύψος Αγοριών: 1,42μ. – 1,47 – **1,52** – 1,57 – **1,62** – 1,66 – 1,70 – 1,74 – **1,77μ.** – 1,80μ. και στη συνέχεια ανά 2 εκ.

Επί Κοντώ Αγοριών 2,50μ. - **2,70** – 2,85 – 3,00 – **3,10** – 3,20 - 3,30 και ανά 10 εκ. μέχρι το 4,00μ. και στη συνέχεια ανά 5 εκ.

Ύψος Κοριτσιών: : 1,23μ. – 1,28 – **1,33** – 1,38 – 1,42 – **1,46** – 1,50 – **1,54** – 1,58 – 1,61 – 1,64μ. και στη συνέχεια ανά 2 εκ.

Επί Κοντώ Κοριτσιών: 2,10μ. – **2,30** - 2,40 – **2,50** στη συνέχεια ανά 10 εκ. μέχρι το 3,40μ. και στη συνέχεια ανά 5 εκ.

## 10). ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΚΑΙ 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 και ομάδες σκυταλοδρομίας» που θα πετύχουν τα αντίστοιχα όρια βαθμολόγησης.

**α) Δεν υπάρχουν όρια υψηλής προμοδότησης, μόνο όρια πρόκρισης για το Πανελλήνιο Αναπτυξιακό Πρωτάθλημα Κ16 των δύο Ομίλων – Α΄ Φάση.**

**β) Υπάρχουν όρια βαθμολόγησης – αξιολόγησης και καταβολής εξόδων.**

**γ) Κάθε αθλητής – αθλήτρια και ομάδα σκυταλοδρομίας που πετυχαίνει το όριο βαθμολόγησης και ανεξάρτητα από την θέση κατάταξης του, βαθμολογείται – αξιολογείται στα ατομικά αγωνίσματα με 4 βαθμούς και κάθε ομάδα σκυταλοδρομίας με 8 βαθμούς.**

### Παράδειγμα:

Στο άλμα εις μήκος Κ16 (Αγοριών) με όριο βαθμολόγησης 5,05μ. είχαμε τα παρακάτω αποτελέσματα :

1ος νικητής	6.16	βαθμοί	4
2ος >>	5.80	>>	4
3ος >>	5.29	>>	4
4ος >>	5.05	>>	4
5ος >>	4.99	>>	-

Με βάση τον παραπάνω τρόπο βαθμολογίας θα ανακηρύσσεται, νικητής σύλλογος για κάθε κατηγορία (π.χ. νικητής σύλλογος στους διασυλλογικούς αγώνες στην κατηγορία Κ16 «Αγοριών» και ξεχωριστά στην κατηγορία Κ16 «Κοριτσιών» κ.λπ.).

**δ) Η συνολική βαθμολογία που συγκεντρώνουν τα σωματεία από τους διασυλλογικούς αγώνες όλων των κατηγοριών, τους Εαρινούς αγώνες, την συνολική 12άδα των Α/Γ και τη διοργάνωση αγώνων από τα σωματεία, θα υπολογίζονται για την ετήσια αξιολόγηση των σωματείων με ποσοστό 25% επί του συνόλου της αξιολόγησης.**

## 11). ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ

Θα λειτουργεί ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ με τις παρακάτω προδιαγραφές:

**Α) Η ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ θα έχει καταγράψει σύμφωνα με τις δηλώσεις συμμετοχής των σωματείων, ΛΙΣΤΕΣ ΑΝΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑ (STARTING LISTS).**

**Β) ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΑΛΛΑΓΗ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΟΣ ΠΕΡΑΝ ΤΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΔΗΛΩΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΘΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΔΕΚΤΗ ΜΟΝΟ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΓΙΝΕΙ ΛΑΘΟΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗ Η΄ ΠΑΡΑΛΕΙΨΗ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΟΝΟΜΑΤΟΣ ΑΘΛΗΤΗ – ΤΡΙΑΣ.**

Γ) Οι αθλητές – τριες πρέπει να οριστικοποιούν τη συμμετοχή τους με αυτοπρόσωπη παρουσία στην αίθουσα κλήσης μια ώρα πριν το αγώνισμα τους **ΠΡΟΣΚΟΜΙΖΟΝΤΑΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΟ ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑ.**

Δ) Μετά την ολοκλήρωση της παρουσίασης των αθλητών – τριων στην ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ, θα γράφεται το αντίστοιχο 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.

### **12). ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

Α). Όλα τα αγωνίσματα δρόμων θα διεξαχθούν σε τελικές σειρές και οι νικητές – νικήτριες θα αναδεικνύονται βάσει χρόνου από όλες τις σειρές.

Β). Όλα τα αγωνίσματα θα διεξαχθούν κανονικά εφόσον συμμετέχει έστω και ένας αθλητής – τρια ή μία ομάδα σκυταλοδρομίας.

Γ). Η βαλβίδα στο τετραπλούν αγοριών θα τοποθετηθεί στα **11.00μ. και 13.00μ.** και στο τετραπλούν κοριτσιών στα **9.00μ. και 11.00μ.**

### **13). ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΤΡΙΩΝ – ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ ΑΓΩΝΩΝ:**

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

**Γ) 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. ΑΘΗΝΑΣ.**

### **14). ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΩΝ ΔΥΟ ΟΜΙΛΩΝ Κ16 (Α΄ ΦΑΣΗ):**

Το Πανελλήνιο Αναπτυξιακό Πρωτάθλημα Κ16 θα διεξαχθεί σε δύο (2) ομίλους.

Οι αθλητές – αθλήτριες που θα συμμετάσχουν στους 2 ομίλους του Πανελληνίου Αναπτυξιακού Πρωταθλήματος, θα πρέπει να εκπληρώνουν μία από τις παρακάτω προϋποθέσεις:

1) Να έχουν πετύχει τα αντίστοιχα όρια πρόκρισης το 2026 (από 1/1/2026 μέχρι και την τελευταία Κυριακή πριν από τη διεξαγωγή της Α΄ Φάσης του Πανελληνίου Αναπτυξιακού πρωταθλήματος Κ16), στους επίσημους αγώνες που συμπεριλαμβάνονται στο καλεντάρι του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ή των Ε.Α.Σ.

2) Να έχουν καταταγεί στη δωδεκάδα (12αδα) του αντιστοίχου ατομικού αγωνίσματος, στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα που αγωνίστηκαν την προηγούμενη χρονιά 2025 (Ειδικά από την Α΄ Φάση του Πανελληνίου Αναπτυξιακού Πρωταθλήματος Κ16 του 2025, η κατάταξη θα υπολογίζεται ξεχωριστά από κάθε όμιλο).

3) Η επίδοσή τους την προηγούμενη χρονιά 2025 να είναι στις 15 καλύτερες στο αντίστοιχο αγώνισμα και στην κατηγορία που επιθυμούν να συμμετάσχουν.

4) Οι συμμετοχές των αθλητών – αθλητριών στα σύνθετα αγωνίσματα θα είναι ελεύθερες.

5) Στα αγόρια το σύνθετο αγώνισμα, ενώ στους διασυλλογικούς αγώνες θα είναι έξαθλο, στο Πανελλήνιο Αναπτυξιακό Πρωτάθλημα θα είναι ΟΚΤΑΘΛΟ, με την προσθήκη των 80μ. και της δισκοβολίας.

6) Τα σωματεία εκτός των αθλητών – τριών που έχουν πετύχει τα όρια πρόκρισης ή τις προϋποθέσεις συμμετοχής έχουν δικαίωμα να συμμετέχουν στο Πανελλήνιο Αναπτυξιακό Πρωτάθλημα Κ16, με επιπλέον αθλητές – τριες, που δεν έχουν πετύχει τα όρια πρόκρισης ή τις προϋποθέσεις συμμετοχής (εκτός από τις σκυταλοδρομίες και τα σύνθετα) και σύμφωνα με τα παρακάτω:

- **ΤΡΕΙΣ (3)** αθλητές - τριες που δεν πληρούν τις παραπάνω προϋποθέσεις, εάν από τον σύλλογο αυτόν **δεν έχει προκριθεί κανένας αθλητής - αθλήτρια** ή έχουν προκριθεί **μέχρι 4** αθλητές-τριες συνολικά.

- **ΤΕΣΣΕΡΙΣ (4)** αθλητές - τριες που δεν πληρούν τις παραπάνω προϋποθέσεις, εάν από τον σύλλογο αυτόν έχουν προκριθεί από **5 μέχρι 8** αθλητές-τριες συνολικά.

- **ΠΕΝΤΕ (5)** αθλητές - τριες που δεν πληρούν τις παραπάνω προϋποθέσεις, εάν από τον σύλλογο αυτόν έχουν προκριθεί από **9 και πάνω** αθλητές-τριες συνολικά.

7) Οι συμμετοχές των σωματείων στα αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών είναι ελεύθερες.

### **15) ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ16 (1 ΟΜΙΛΟΣ)**

Το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κ16 διεξάγεται σε ΕΝΑΝ όμιλο και προκρίνονται στα ατομικά αγωνίσματα **12 αθλητές – αθλήτριες και 12 ομάδες σκυταλοδρομίας** και από τους δύο ομίλους της Α΄ φάσης, σύμφωνα με τα παρακάτω:

Οι 3 πρώτοι από κάθε όμιλο και οι **6** καλλίτερες επιδόσεις και από τους δύο ομίλους και οι αντίστοιχες ομάδες σκυταλοδρομίας.

Οι 3 πρώτοι από κάθε όμιλο προκρίνονται, σε κάθε περίπτωση.

Για την επιλογή των **6** καλύτερων επιδόσεων και από τους δύο ομίλους και όταν αυτό είναι δυνατόν, θα λαμβάνονται υπ' όψιν οι προδιαγραφές της W.A., σε σχέση με τον άνεμο κ.λπ. και ανεξάρτητα σε ποιόν όμιλο αγωνίστηκε ο κάθε αθλητής – αθλήτρια.

Στην ακραία περίπτωση της απόλυτης ισοπαλίας στην 3<sup>η</sup> θέση ενός ομίλου και αφού εξαντληθούν όλες οι περιπτώσεις επίλυσης της ισοπαλίας σύμφωνα με τους κανονισμούς,, τότε θα προκρίνονται οι 2 ισόπαλοι αθλητές – αθλήτριες και στη συνέχεια θα προκρίνεται ένας λιγότερος αθλητής – αθλήτρια από τους αθλητές – αθλήτριες με την καλύτερη επίδοση.

### **16). ΚΥΡΩΣΕΙΣ – ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

Η Επιτροπή Αναπτυξιακού 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 διάφορους 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 – τρια 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 του 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 - τρια, 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.

### **17). ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ**

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους κανονισμούς στίβου της World Athletics (WA), καθώς και του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

### **18). ΑΠΟΝΟΜΕΣ**

Στους τρεις πρώτους νικητές – νικήτριες των ατομικών και ομαδικών αγωνισμάτων, καθώς και στα τρία πρώτα σωματεία της βαθμολογίας ξεχωριστά για τα αγόρια και για τα κορίτσια, θα απονέμονται μετάλλια και διπλώματα.

### **19). ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

**A).** Όλοι οι αθλητές και οι αθλήτριες πρέπει να φορούν τη στολή των συλλόγων τους όταν αγωνίζονται.

**B).** **Τεχνικοί Υπεύθυνοι των αγώνων ορίζεται:**

Οι κ. κ. **Στέφανος Ματάκης**, *Επιτελικός Τεχνικός Ανάπτυξης Σ.Ε.Γ.Α.Σ.*, **Χρυσανθος 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 ΣΕΓΑΣ.*

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

### **20) 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.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Για το Δ.Σ. της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αθήνας

Ο Πρόεδρος

Χαράλαμπος Γεωργακόπουλος



Ο Γεν. Γραμματέας

Κωνσταντίνος Πιτερίδης

ΣΥΝΗΜΜΕΝΑ:

1. Πρόγραμμα αγώνων.
2. Πίνακας 1. Δικαίωμα συμμετοχής ανάλογα με το έτος γέννησης.
3. Πίνακας 2. Όρια βαθμολόγησης Κ16 Αγοριών
4. Πίνακας 3. Όρια βαθμολόγησης Κ16 Κοριτσιών
5. Πίνακας 4. Αγωνιστική εμφάνιση συλλόγων
6. Πίνακας 5. Αντικείμενα που δεν επιτρέπεται στον αγωνιστικό χώρο
7. Πίνακας 6. Πάχος σόλας αγωνιστικού παπουτσιού

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ:

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

ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ  
ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ & ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 11<sup>ΟΥ</sup> ΟΜΙΛΟΥ  
ΣΤΑΔΙΟ ΕΑΚΝ ΑΓ.ΚΟΣΜΑ

ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΡΩΙ 26 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
09:00	5.000Μ. ΒΑΔΗΝ ΑΓΟΡΙΩΝ 0		
09:00	3.000Μ. ΒΑΔΗΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 0		
09:30	80Μ. ΑΓΟΡΙΩΝ 75	ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 19	ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ ΑΓΟΡΙΩΝ 3
10:00	80Μ. ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 199		ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 6
10:15		ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΑΓΟΡΙΩΝ 01	
11:00		ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 8	ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ ΑΓΟΡΙΩΝ 3
11:15	1.000Μ. ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 52		
11:30		ΜΗΚΟΣ ΑΓΟΡΙΩΝ 26	
11:45	1.000Μ. ΑΓΟΡΙΩΝ 32	ΥΨΟΣ ΑΓΟΡΙΩΝ 10	ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 6
12:10	300Μ. ΕΜΠ. ΑΓΟΡΙΩΝ 4		
12:20	300Μ. ΕΜΠ. ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 4		
12:30	600 Μ ΑΓΟΡΙΩΝ 21		
12:45	600Μ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 29		
13:00	4Χ80Μ. ΑΓΟΡΙΩΝ 12		
13:15	4Χ80Μ. ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 29		

**ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ**  
**ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ & ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 11<sup>ΟΥ</sup> ΟΜΙΛΟΥ**  
**ΣΤΑΔΙΟ ΕΑΚΝ ΑΓ.ΚΟΣΜΑ**

**ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ 26 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026**

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
15:30		ΜΗΚΟΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ Α' ΓΚΡΟΥΠ 49	ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ ΑΓΟΡΙΩΝ 2
15:30	80Μ. ΕΜΠ. ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 12	ΥΨΟΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 31	
15:45	100Μ. ΕΜΠ. ΑΓΟΡΙΩΝ 3		
16:00	150Μ. ΑΓΟΡΙΩΝ 41		ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 4
16:20	150Μ. ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 80		
17:00	300Μ ΑΓΟΡΙΩΝ 8	ΜΗΚΟΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ Β' ΓΚΡΟΥΠ 32	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΑΓΟΡΙΩΝ 15
17:10	300Μ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 33		
17:30	2.000Μ ΑΓΟΡΙΩΝ 5		
17:40	2.000Μ ΚΟΡΙΤΣΙΑ 2		
18:00	2.000Μ. Φ.Ε. ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 4Α +3Κ		
18:15	4Χ300Μ. ΜΙΚΤΗ 15	ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ ΑΓΟΡΙΩΝ 10	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 30

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1 – ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ****ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ: Κ16 (ΑΓΟΡΙΩΝ - ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ) - 2026****ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤ/ΜΑ (Α΄ ΚΑΙ ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ): Κ16 (ΑΓΟΡΙΩΝ – ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ)- 2026**

<b>ΑΓΩΝΙΣΜΑ</b>	<b>ΑΓΟΡΙΩΝ</b>	<b>ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ</b>
80μ.	2011 – 12 - 13	2011 – 12 - 13
150μ.	2011 – 12 - 13	2011 – 12 - 13
300μ.	2011 – 12	2011 – 12
600μ.	2011 – 12	2011 – 12
1.000μ.	2011 – 12 - 13	2011 – 12 - 13
2.000μ.	2011 – 12	2011 – 12
100μ. Εμπ - 80μ. Εμπ.	2011 – 12	2011 – 12
300μ. Εμπ.	2011 – 12	2011 – 12
2.000μ. Φ.Ε. (Χ.Λ.)	2011 – 12	2011 – 12
5.000μ. – 3.000μ. Βάδην	2011 – 12	2011 – 12 - 13
ΥΨΟΣ	2011 – 12 - 13	2011 – 12 - 13
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2011 – 12 - 13	2011 – 12 - 13
ΜΗΚΟΣ	2011 – 12 - 13	2011 – 12 - 13
ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ	2011 – 12	2011 – 12
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	2011 – 12 - 13	2011 – 12 - 13
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	2011 – 12 - 13	2011 – 12 - 13
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	2011 – 12 - 13	2011 – 12 - 13
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	2011 – 12 - 13	2011 – 12 - 13
ΕΞΑΘΛΟ (Διασυλλογικό)	2011 – 12	2011 – 12
ΟΚΤΑΘΛΟ – ΕΞΑΘΛΟ (Όμιλοι Πανελληνίου Πρωτ.)	2011 – 12	2011 – 12
4 X 80μ.	2011 – 12 - 13	2011 – 12 - 13
4 X 300μ. Μικτή	2011 – 12	2011 – 12

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2 – ΟΡΙΑ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ**

<b>Κ16</b>	<b>ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ Κ 16 ΑΓΟΡΙΩΝ</b>	<b>ΟΡΙΑ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΥ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ</b>	<b>ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ &amp; ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ ΕΞΟΔΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΥ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ</b>
	<b>2026</b>	<b>2026</b>	<b>2026</b>
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ
80μ	10.94	9.74	10.14
150μ	<b>20.14</b>	18.24	18.44
300μ	<b>45.44</b>	40.04	42.14
600μ	1.47.14	1.34.14	1.38.14
1.000μ	<b>3.22.14</b>	2.55.14	3.02.14
2.000μ	<b>7.30.14</b>	6.46.14	6.56.14
100μ. ΕΜΠ	<b>17.14</b>	15.14	15.64
300μ. ΕΜΠ	<b>50.44</b>	44.14	46.14
2.000μ. ΦΕ	<b>8.25.14</b>	7.38.14	7.47.14
ΜΗΚΟΣ	<b>5.10</b>	<b>5.80</b>	5.60
ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ	<b>13.50</b>	<b>14.50</b>	14.00
ΥΨΟΣ	1.52	<b>1.62</b>	1.60
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	<b>2.70</b>	3.10	2.90
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	<b>9.70</b>	<b>12.50</b>	11.80
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	<b>28.00</b>	<b>37.00</b>	34.50
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	<b>31.00</b>	<b>39.00</b>	36.50
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	32.00	<b>40.00</b>	37.50
6/ΑΘΛΟ	<b>2.800</b>		4250
5.000μ. ΒΑΔΗΝ	<b>33.00.00</b>	<b>31.00.00</b>	<b>31.30.00</b>
4 X 80μ	<b>42.14</b>		40.14
4 X 300μ. ΜΙΚΤΗ	<b>3.11.14</b>		<b>3.00.14</b>

**ΠΙΝΑΚΑΣ 3 – ΟΡΙΑ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ**

<b>Κ16</b>	<b>ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ Κ 16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ</b>	<b>ΟΡΙΑ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΥ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ</b>	<b>ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ &amp; ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ ΕΞΟΔΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΥ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ</b>
	<b>2026</b>	<b>2026</b>	<b>2026</b>
<b>ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ</b>	<b>ΕΠΙΔΟΣΗ</b>	<b>ΕΠΙΔΟΣΗ</b>	<b>ΕΠΙΔΟΣΗ</b>
80μ	<b>11.94</b>	10.74	<b>10.94</b>
150μ	22.24	20.14	20.44
300μ	<b>48.14</b>	<b>45.14</b>	<b>46.14</b>
600μ	<b>2.03.14</b>	1.49.14	<b>1.53.14</b>
1.000μ	<b>3.58.14</b>	3.23.14	<b>3.27.14</b>
2.000μ	<b>8.36.14</b>	7.43.14	7.57.14
80μ. ΕΜΠ	<b>15.44</b>	13.24	14.14
300μ. ΕΜΠ	53.64	<b>51.14</b>	<b>52.14</b>
2.000μ. ΦΕ	<b>9.34.14</b>	<b>8.45.14</b>	<b>9.00.14</b>
ΜΗΚΟΣ	4.25	<b>5.11</b>	4.80
ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ	<b>11.50</b>	<b>13.00</b>	<b>12.50</b>
ΥΨΟΣ	<b>1.33</b>	1.46	<b>1.45</b>
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2.30	2.50	2.40
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	7.60	10.00	<b>9.30</b>
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	<b>19.70</b>	26.00	24.50
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	21.50	29.00	27.50
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	25.00	<b>35.00</b>	<b>32.00</b>
6/ΑΘΛΟ	2.850		3.300
3.000μ. ΒΑΔΗΝ	<b>20.00.14</b>	18.28.14	<b>19.25.14</b>
4 X 80μ	46.14		<b>42.64</b>
4 X 300μ. ΜΙΚΤΗ	<b>3.11.14</b>		<b>3.00.14</b>

# 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 40εκ<sup>2</sup> (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 40εκ<sup>2</sup> (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

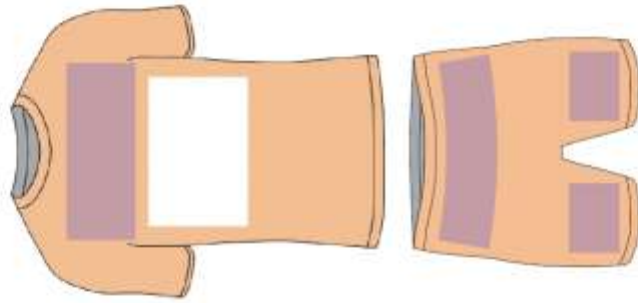
#### ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΧΡΙ 2 ΛΟΓΟΤΥΠΑ

1x ΣΗΜΑ/ΟΝΟΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

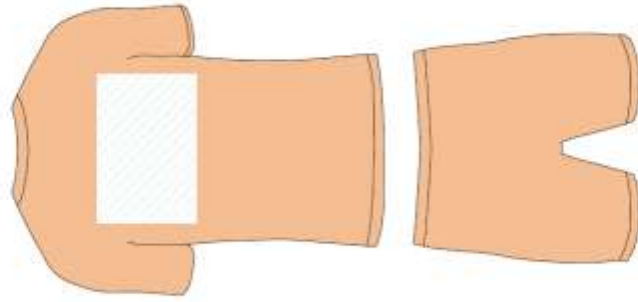
1x ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗΣ

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

ΜΠΡΟΣΤΑ



ΠΙΣΩ



ΥΠΟΜΗΝΗΜΑ ΓΙΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ

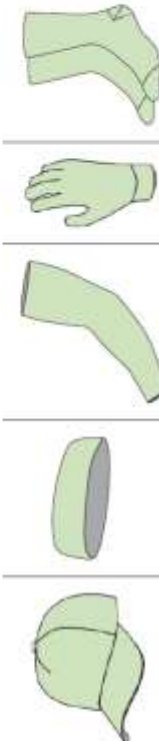
Όλες οι θέσεις εφθάρκνται από τον τύπο/στυλ του ατομικού kit αγώνων π.χ. αν έχει μανίκια, φερμουάρ, γιλέκα, κ.λπ.

Καθορισμένοι χώροι για: Λογότυπο κατασκευαστή

Καθορισμένοι χώροι για: Σήμα συλλόγου Εμπαιρικοί χορηγοί Σύλλογος

Τοποθέτηση Bib

Καθορισμένοι χώροι για: Σήμα/Όνομα συλλόγου Λογότυπο κατασκευαστή



## ΠΙΝΑΚΑΣ 4

## ΠΙΝΑΚΑΣ 5

### 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
- Συσσκευές 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 6

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	