



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, 9/3/2026

Αριθμ. Πρωτ.: 65

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

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

ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

**ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ Κ18 (ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ) ΤΟΥ 11^{ου} ΟΜΙΛΟΥ
ΣΑΒΒΑΤΟ 18 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026 ΕΑΚΝ ΑΓ. ΚΟΣΜΑ**

Από την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αθήνας προκηρύσσεται το ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ18 (Ανδρών – Γυναικών) του 11^{ου} ΟΜΙΛΟΥ για τα Σωματεία της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ το οποίο θα διεξαχθεί σύμφωνα με την Γενική προκήρυξη 1134/16-2-2026 και την Κεντρική Προκήρυξη 1652/4-3-2026 και με τους παρακάτω ειδικούς όρους:

1) ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ : ΣΑΒΒΑΤΟ πρωί & απόγευμα 18 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026.

2) ΤΟΠΟΣ ΤΕΛΕΣΗΣ : ΕΑΚΝ Στάδιο Αγ. Κοσμά.

3) ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ:

Κ18 (ΑΝΔΡΩΝ):

100μ.– 200μ. - 400μ.– 800μ.- 1.500μ.- 3.000μ. - 2.000μ.Φ.Ε - 5.000μ.ΒΑΔΗΝ - 110μ.ΕΜΠ. - 400μ.ΕΜΠ. - ΥΨΟΣ - ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ - ΜΗΚΟΣ – ΤΡΙΠΛΟΥΝ – ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ – ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ – ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ – ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ - 4Χ100μ.– 4Χ400μ.

Κ18 (ΓΥΝΑΙΚΩΝ):

100μ.– 200μ.– 400μ.– 800μ.-1.500μ.- 3.000μ.- 2.000μ.Φ.Ε -5.000μ.ΒΑΔΗΝ – 100μ.ΕΜΠ. – 400μ.ΕΜΠ. – ΥΨΟΣ - ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ - ΜΗΚΟΣ – ΤΡΙΠΛΟΥΝ – ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ – ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ – ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ – ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ - 4Χ100μ. – 4Χ400μ.

4) ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ:

- Κ18 ΑΝΔΡΕΣ – ΓΥΝΑΙΚΕΣ : « 2009 – 2010 »

- Κ16 ΑΓΟΡΙΑ – ΚΟΡΙΤΣΙΑ : « 2011 – 2012 »

5). 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).

Διευκρίνιση: 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 31/12/2024 (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 31/12/2024.

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.

Δεν έχουν δικαίωμα οι αθλητές – αθλήτριες να συμμετέχουν σε διαφορετικό όμιλο από τον όμιλο που ανήκει το σωματείο τους.

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

6).ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ:

K18 (Ανδρών – Γυναικών) «2009-2010»: Σε δύο αγωνίσματα, ανεξάρτητα από τον χαρακτήρα τους ατομικά ή ομαδικά.

K16 (Αγοριών – Κοριτσιών) «2011 – 2012»: Σε δύο (2) αγωνίσματα (εκτός από δύο «2» ατομικά αγωνίσματα δρόμων) και σύμφωνα με τα παρακάτω:

A) Οι Αθλητές - Αθλήτριες της κατηγορίας K16, που γεννήθηκαν το 2011 συμμετέχουν σε όλα τα αγωνίσματα (εκτός από δύο ατομικά αγωνίσματα δρόμων).

B) Οι Αθλητές της κατηγορίας K16 (Αγοριών) που γεννήθηκαν το 2012, συμμετέχουν ΜΟΝΟ στα παρακάτω αγωνίσματα (εκτός από δύο ατομικά αγωνίσματα δρόμων):

ΑΓΟΡΙΑ 2012: 100μ – 200μ - 1.500μ - 3.000μ - 5.000μ. ΒΑΔΗΝ - Ύψος - Επί Κοντώ - Μήκος – 4Χ100μ

Οι **Αθλήτριες της κατηγορίας K16 (Κοριτσιών)** που γεννήθηκαν το **2012**, συμμετέχουν **ΜΟΝΟ** στα παρακάτω αγωνίσματα (εκτός από δύο ατομικά αγωνίσματα δρόμων):

ΚΟΡΙΤΣΙΑ 2012: 100μ – 200μ - 1.500μ - 3.000μ - Ύψος - Επί Κοντώ – Μήκος - Σφαιροβολία - Δισκοβολία - Σφυροβολία – Ακοντισμός – 4Χ100μ.

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 K18 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 14 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026 και ώρα 22:00 με e-mail και στη διεύθυνση: easathinas2014@gmail.com χρησιμοποιώντας αποκλειστικά και μόνο το συνημμένο αρχείο 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, το γενικό γραμματέα και να στέλνονται από το e-mail του σωματείου ή του εκπροσώπου του σωματείου.

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

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.

► 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 2009 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 – αθλήτρια και χωρίς καμία εξαίρεση, δεν μπορεί να αγωνιστεί σε παραπάνω αγωνίσματα από αυτά που αριθμητικά προβλέπονται για την κατηγορία του και αναφέρονται στη σελίδα 2 παράγραφος 6.

8).ΟΡΓΑΝΑ ΡΙΨΕΩΝ – ΥΨΗ – ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ:

8.1. K18 (ΑΝΔΡΩΝ):

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ: Βάρος οργάνου **5κ.**, **ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος οργάνου **1.5κ.** **ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ:** Βάρος οργάνου **700γρ.** **ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος οργάνου **5κ..**

110μ. ΕΜΠ.: Αριθμός εμποδίων 10, Ύψος εμποδίων 0,91εκ. 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 0,84εκ. Αποστάσεις εμποδίων: το πρώτο 45μ. από τη γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 9 ανά 35μ. ενώ το τελευταίο απέχει 40μ. από τη γραμμή τερματισμού.

2.000 Φ.Ε.: Ύψος εμποδίων 0,84 εκ.

8.2. Κ18 (ΓΥΝΑΙΚΩΝ):

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ: Βάρος οργάνου **3κ.** **ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος οργάνου 1κ. **ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ:** Βάρος οργάνου **500γρ.** **ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος οργάνου **3κ.**

100μ. ΕΜΠ.: Αριθμός εμποδίων 10, Ύψος εμποδίων 0,76εκ. 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.

2.000μ. Φ.Ε.: Ύψος εμποδίων 0,76 εκ.

ΚΑΤΗ- ΓΟΡΙΑ	ΑΓΩΝΙ- ΣΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΜΠΟΔΙΩ Ν	ΥΨΟΣ ΕΜΠΟΔΙΟΥ	ΑΠΟΣΤΑΣ Η ΑΦΕΤΗΡΙΑ Σ 1 ^{ου} ΕΜΠ.	ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΕΩΣ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ
Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	110 ΕΜΠ	10	0.91 μ.	13.72 μ.	9.14 μ.	14.02 μ.
	400 ΕΜΠ	10	0.84 μ.	45 μ.	35 μ.	40 μ.
Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	100 ΕΜΠ	10	0,76 μ.	13 μ.	8.50 μ.	10.50 μ.
	400 ΕΜΠ	10	0.76 μ.	45 μ.	35 μ.	40 μ.

9).ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ (Υποχρεωτικά σε όλους τους όμιλους):

• **ΥΨΟΣ ΑΝΔΡΩΝ Κ18 :** 1,52μ. - 1,57 - **1,62** - 1,67 - 1,72 - **1,77** - 1,81 - 1,84 - 1,87 – 1,90 - 1,93 – 1,95 και στη συνέχεια ανά 2 εκ.

• **ΥΨΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ Κ18:** 1,28μ. - 1,33μ. - **1,38** - 1,42 - 1,46 - 1,50 - **1,54** - 1,58 – 1,62 – 1,65 – 1.68 – 1,70 και στη συνέχεια ανά 2 εκ.

• **ΚΟΝΤΩ ΑΝΔΡΩΝ Κ18:** 2,75μ. – 2,95 - 3,10 - **3,20** - 3,30 - 3,40 - 3,50 - 3,60 - 3,70 – **3,80** – 3,90 ανά 10 εκατ. μέχρι τα 4,40 και στη συνέχεια ανά 5 εκ.

• **ΚΟΝΤΩ ΓΥΝΑΙΚΩΝ Κ18:** 2,20μ. - 2,40 - **2,50** - 2,60 - 2,70 - 2,80 - 2,90 - **3,00** – 3,10μ. – 3,20μ., ανά 10 εκατ. μέχρι το 3,60μ. και στη συνέχεια ανά 5 εκ.

10).ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ:

Για κάθε μία από τις δύο κατηγορίες των αγώνων Κ18 (Ανδρών – Γυναικών), θα ισχύει χωριστή βαθμολογία για τους αθλητές – αθλήτριες και τα σωματεία που ανήκουν στον ίδιο όμιλο.

Θα βαθμολογούνται με τη σταθερή βαθμολογία οι αθλητές – αθλήτριες και οι ομάδες σκυταλοδρομίας, που θα πετύχουν τα αντίστοιχα όρια βαθμολόγησης (πίνακες 3 - 4) και θα καταταγούν στις 14 πρώτες θέσεις της κατάταξης κάθε αγωνίσματος σε κάθε όμιλο.

Ατομικά αγωνίσματα: 11 – 9 - 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – 1 – 1 – 1 – 1

Σκυταλοδρομίες: 22 – 18 - 16 – 14 – 12 – 10 – 8 – 6 – 4 – 2 – 2 – 2 – 2 - 2

Επιπλέον κάθε αθλητής – αθλήτρια ή ομάδα σκυταλοδρομίας που πετυχαίνει το όριο βαθμολόγησης και κατατάσσεται μετά τη 14η θέση θα παίρνει 1 βαθμό στα ατομικά αγωνίσματα και 2 βαθμούς στις σκυταλοδρομίες.

2) Αν όμως οι παραπάνω αθλητές - τριες ή οι ομάδες σκυταλοδρομίας που πέτυχαν τα όρια είναι λιγότεροι – ρες από δέκα (10), τότε η κλίμακα των βαθμών που θα δίνονται θα είναι φθίνουσα προς τα κάτω, διατηρούμενης της διαφοράς των βαθμών, του πρώτου από το δεύτερο νικητή (2 β. στα ατομικά και 4 β. στις σκυταλοδρομίες).

ΕΑΝ ΠΕΤΥΧΟΥΝ ΤΑ ΟΡΙΑ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ:	Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΘΑ ΕΙΝΑΙ	
	ΣΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ	ΣΤΙΣ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ
14	11-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1-1	22-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2
13	11-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1	22-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2
12	11-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1	22-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2
11	11-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1	22-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2
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 - τρια ή ομάδα σκυταλοδρομίας που πετυχαίνει το όριο βαθμολόγησης και κατατάσσεται μετά τη 14η θέση, θα παίρνει ΕΝΑ (1) βαθμό στα ατομικά και ΔΥΟ (2) βαθμούς στις σκυταλοδρομίες.

π.χ. Εάν οι αθλητές-τριες ή οι ομάδες σκυταλοδρομίας που θα πετύχουν το όριο σε κάποιο αγώνισμα είναι 17, τότε θα βαθμολογηθούν - αξιολογηθούν και οι 17 ως εξής:

11-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1-1-1-1-1 & 22-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2-2.

Β) Θα ισχύσει και φέτος το σύστημα προμοδότησης υψηλών επιδόσεων για τα διασυλλογικά πρωταθλήματα.

Έτσι οι αθλητές - τρεις που θα πετύχουν επιδόσεις ίσες ή καλύτερες από αυτές του συνημμένου πίνακα προμοδότησης υψηλών επιδόσεων, θα παίρνουν τους ανώτερους βαθμούς της βαθμολογικής κλίμακας, ανάλογα και με τη θέση κατάταξή τους:

11-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1 κ.λ.π. στα ατομικά και 22-18-16-14-12-10-8-6-4-2 κ.λ.π. στις σκυταλοδρομίες, ανεξάρτητα από το πόσοι αθλητές -τρεις ή ομάδες πέτυχαν το όριο στο αγώνισμά τους.

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

Για Παράδειγμα:

Εάν στο άλμα σε μήκος Κ18 Ανδρών είχαμε τα παρακάτω αποτελέσματα :

Σημ: Υψηλή επίδοση π.χ. 6.40 μ. και όριο βαθμολόγησης π.χ. 5.47 μ.

1ος νικητής	7.16	βαθμοί	11
2ος >>	6.40	>>	9
3ος >>	5.69	>>	2
4ος >>	5.50	>>	1
5ος >>	5.39	>>	-

Με βάση τον παραπάνω τρόπο βαθμολογίας θα ανακηρύσσεται, νικητής σύλλογος κατά κατηγορία πρωταθλήματος (π.χ. νικητής σύλλογος στο διασυλλογικό πρωτάθλημα στην κατηγορία Κ18 Ανδρών και ξεχωριστά στην κατηγορία Κ18 Γυναικών κ.λ.π.).

Γ) Η συνολική βαθμολογία που συγκεντρώνουν τα σωματεία από τους διασυλλογικούς αγώνες όλων των κατηγοριών, θα υπολογίζονται για την ετήσια αξιολόγηση των σωματείων με ποσοστό 25% επί του συνόλου της αξιολόγησης.

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

ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ: Για τα σωματεία που απέχουν μέχρι **60 χιλιόμετρα** από το τόπο διεξαγωγής των αγώνων **ΔΕΝ** θα δίνονται έξοδα μετακίνησης.

12).ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ:

- Οι δρόμοι θα διεξαχθούν σε Τελικό ή σε Τελικές Σειρές με ηλεκτρονική χρονομέτρηση.
- Τα Άλματα & οι Ρίψεις σε Τελικούς όπως προβλέπουν οι Κανονισμοί.
- Τα αγώνισματα Ρίψεων θα διεξαχθούν με όργανα της διοργανώτριας αρχής. Όσοι αθλητές-τρεις θέλουν να χρησιμοποιήσουν δικά τους όργανα, θα πρέπει μία ώρα πριν την έναρξη του αγώνισματος να τα παραδώσουν για έλεγχο και έγκριση στον Έφορο ρίψεων ή τον Γυμνασίαρχο
- Στο αγώνισμα του άλματος Τριπλούν οι βαλβίδες θα είναι 10.00μ. και 13.00μ. για τους Κ18 Άνδρες και 8.00μ. και 11.00μ. για τις Κ18 Γυναίκες.
- Στη περίπτωση που υπάρχει μεγάλη συμμετοχή στο Άλμα σε μήκος Ανδρών και Γυναικών, θα δημιουργηθούν δυο Γκρουπ βάση των επιδόσεων που υπάρχουν στις δηλώσεις συμμετοχής.
- Όλα τα αγώνισματα θα διεξαχθούν κανονικά εφόσον συμμετέχει έστω και ένας αθλητής – τρία ή ομάδα σκυταλοδρομίας.

13). ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ:

Στους αγώνες θα ισχύσουν οι κανονισμοί στίβου της WA και του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

14). ΕΠΑΘΛΑ:

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, σύμφωνα με το υγειονομικό πρωτόκολλο των αγώνων.

15). ΚΥΡΩΣΕΙΣ:

Η Επιτροπή Αναπτυξιακού και Σωματειακού Αθλητισμού, μετά τη διεξαγωγή των διασυλλογικών αγώνων, ελέγχει την ορθότητα και εγκυρότητα των συμμετοχών (ηλικίες, αριθμός αγωνισμάτων κ.λπ.) 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 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.

16). 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 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.

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.

17).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 αγώνισματός 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 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.

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

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 αγώνισματος, όπως ελέγχουν όλο τον εξοπλισμό των αθλητών (παπούτσια κλπ), 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 αγώνισματος:

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.

18).ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

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

18.2.) Ότι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη θα λύνεται από τον Αλυτάρχη και των αγώνων και τους Τεχνικά Υπεύθυνους των Αγώνων.

18.3.). Τεχνικοί Υπεύθυνοι των αγώνων ορίζεται:

Οι κ. κ. **Στέφανος Ματάκης**, Επιτελικός Τεχνικός Ανάπτυξης Σ.Ε.Γ.Α.Σ, και ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΠΕΙΡΑΙΑ & ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ, **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 του ΣΕΓΑΣ και Δ/ντής εγκατάστασης στο ΕΑΚΝ Αγ. Κοσμά.

18.4.) Γιατρός του αγώνα θα οριστεί Ιατρός με Α.Μ. του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών.

Για το Δ.Σ. της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αθήνας

Ο Πρόεδρος

Χαράλαμπος Γεωργακόπουλος



Ο Γεν. Γραμματέας

Κωνσταντίνος Πιπερίδης

ΣΥΝΗΜΜΕΝΑ:

1. Πρόγραμμα αγώνων.
2. Πίνακας 1. Δικαίωμα συμμετοχής ανάλογα με το έτος γέννησης.
3. Πίνακας 2. Όρια βαθμολόγησης Κ18 Ανδρών
4. Πίνακας 3. Όρια βαθμολόγησης Κ18 Γυναικών
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 Κ18 ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ 11ου ΟΜΙΛΟΥ
ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΣΑΒΒΑΤΟ 18 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026 ΣΤΑΔΙΟ ΕΑΚΝ ΑΓ. ΚΟΣΜΑ

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
09.00	110Μ ΕΜΠ. Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ Α' ΓΚΡΟΥΠ	
09:15	100Μ ΕΜΠ. Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ		
09.30			ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
09.30			ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ
09.30	1500Μ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ		
10:00	1500Μ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
10.30	100Μ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ		
11:00		ΚΟΝΤΩ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	
11:00		ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ Β' ΓΚΡΟΥΠ	ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ
11.20	100Μ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ		ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
12:20	400Μ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	
12:40	400Μ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ		
13:00	4Χ100 Κ18 ΑΝΔΡΩΝ		
13:15	4Χ100 Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ		



ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ
ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ 11ου ΟΜΙΛΟΥ
ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΑΒΒΑΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑ 18 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026 ΕΑΚΝ ΑΓ. ΚΟΣΜΑ			
ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
16:00			ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ
16:00	400Μ ΕΜΠ. Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
16:15	400Μ ΕΜΠ. Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ		ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
16:30	800Μ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ		
16:50	800Μ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΚΟΝΤΩ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
17:10	200Μ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ		
17:40	200Μ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
17:40		ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	
18:25	3.000Μ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ		ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ
18:40	3.000Μ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ		
18:55	2000Μ Φ.Ε. ΑΝΔΡΩΝ		
19:10	2000Μ Φ.Ε. ΓΥΝΑΙΚΩΝ		
19:25	4Χ400 Κ18 ΑΝΔΡΩΝ		
19:35	4Χ400 Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ		
19:50	5000Μ ΒΑΔΗΝ Α - Γ		

ΠΙΝΑΚΑΣ 1**ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ: Κ18 (ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ) – 2026**

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΑΝΔΡΩΝ	ΓΥΝΑΙΚΩΝ
100 μ.	2009 – 10 – 11 -12	2009 – 10 – 11 -12
200 μ.	2009 – 10 – 11 -12	2009 – 10 – 11 -12
400 μ.	2009 – 10 – 11	2009 – 10 – 11
800 μ.	2009 – 10 – 11	2009 – 10 – 11
1.500 μ.	2009 – 10 – 11 -12	2009 – 10 – 11 -12
3.000 μ.	2009 – 10 – 11 -12	2009 – 10 – 11 -12
110 μ.Εμπ.	2009 – 10 – 11	
100 μ. Εμπ.		2009 – 10 – 11
400 μ. Εμπ.	2009 – 10 – 11	2009 – 10 – 11
2.000 μ. Φ.Ε.	2009 – 10 – 11	2009 – 10 – 11
5.000 μ. Βάδην	2009 – 10 – 11 -12	2009 – 10 – 11
ΥΨΟΣ	2009 – 10 – 11 -12	2009 – 10 – 11 -12
ΚΟΝΤΩ	2009 – 10 – 11 -12	2009 – 10 – 11 -12
ΜΗΚΟΣ	2009 – 10 – 11 -12	2009 – 10 – 11 -12
ΤΡΙΠΛΟΥΝ	2009 – 10 – 11	2009 – 10 – 11
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	2009 – 10 – 11	2009 – 10 – 11 - 12
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	2009 – 10 – 11	2009 – 10 – 11 - 12
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	2009 – 10 – 11	2009 – 10 – 11 - 12
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	2009 – 10 – 11	2009 – 10 – 11 - 12
ΔΕΚΑΘΛΟ - ΕΠΤΑΘΛΟ	2009 – 10 – 11	2009 – 10 – 11
4 X 100 μ.	2009 – 10 – 11 -12	2009 – 10 – 11 -12
4 X 400 μ.	2009 – 10 – 11	2009 – 10 – 11

ΠΙΝΑΚΑΣ 2**ΟΡΙΑ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ**

K18	ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ Κ 18 ΑΝΔΡΩΝ	ΟΡΙΑ ΥΨΗΛΗΣ ΠΡΙΜΟΔΟΤΗΣΗΣ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ & ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ ΕΞΟΔΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ
	2026	2026	2026
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ
100μ	12.64	11.54	11.74
200μ	26.14	23.54	24.04
400μ	58.14	52.14	53.14
800μ	2.16.14	2.04.14	2.08.14
1.500μ	4.44.14	4.20.14	4.26.14
3.000μ	10.21.14	9.39.14	9.49.14
2.000μΦΕ	7.45.14	7.00.14	7.19.14
110μ. ΕΜΠ	17.74	16.24	16.94
400μ. ΕΜΠ	1.06.14	1.00.14	1.02.14
ΥΨΟΣ	1.62	1.77	1.70
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	3.20	3.80	3.60
ΜΗΚΟΣ	5.50	6.44	6.25
ΤΡΙΠΛΟΥΝ	11.60	13.10	12.60
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	10.50	13.30	12.80
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	33.00	39.50	38.00
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	35.00	47.00	44.50
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	35.00	45.00	43.50
ΔΕΚΑΘΛΟ	3.950	5.050	4.550
5.000μ.Β	29.00.14	28.00.14	28.30.14
4 X 100μ	49.14	45.14	46.14
4 X 400μ	3.56.14	3.36.14	3.43.14

ΠΙΝΑΚΑΣ 3**ΟΡΙΑ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

K18	ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ Κ 18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΟΡΙΑ ΥΨΗΛΗΣ ΠΡΙΜΟΔΟΤΗΣΗΣ - ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ & ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ ΕΞΟΔΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
	2026	2026	2026
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ
100μ	14.64	13.04	13.34
200μ	30.24	27.14	27.64
400μ	1.10.14	1.03.14	1.03.94
800μ	2.46.14	2.29.14	2.33.14
1.500μ	6.00.14	5.13.14	5.28.14
3.000μ	13.00.14	11.35.14	12.02.14
2.000μ. ΦΕ	9.07.14	8.35.14	8.48.14
100μ. ΕΜΠ	17.94	16.84	17.14
400μ. ΕΜΠ	1.18.14	1.14.14	1.15.14
ΥΨΟΣ	1.38	1.54	1.50
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2.50	3.00	2.80
ΜΗΚΟΣ	4.50	5.36	5.15
ΤΡΙΠΛΟΥΝ	9.60	10.80	10.50
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	9.20	11.50	11.00
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	26.00	33.00	29.50
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	28.00	34.00	31.50
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	32.50	42.00	38.00
ΕΠΤΑΘΛΟ	2.900	3.500	3.250
5.000μ. Β	32.00.14	30.00.14	31.00.14
4 X 100μ	57.14	51.04	54.14
4 X 400μ	4.40.14	4.20.14	4.30.14

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΣΤΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ & ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

ΑΝΘ 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

ΟΛΑ ΤΑ ΑΛΛΑ ΡΟΥΧΑ / ACCESSORIES

ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΧΡΙ 2 ΛΟΓΟΤΥΠΑ

1x ΣΗΜΑ/ΟΝΟΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

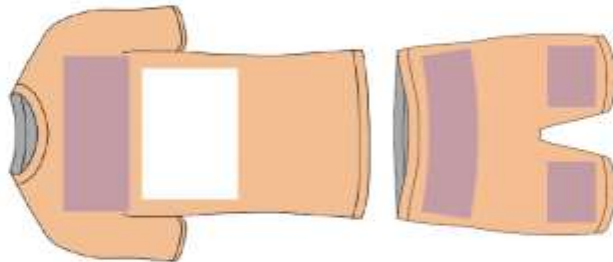
1x ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗΣ

Σήμα/όνομα συλλόγου μεγ. 5cm ύψος

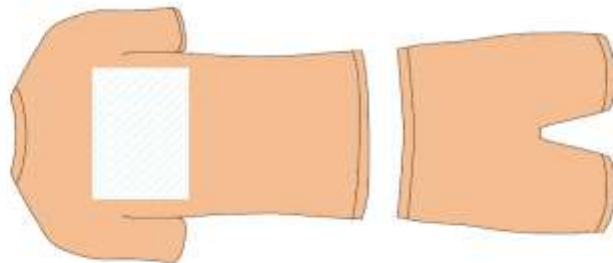
Σήμα κατασκευαστή 4cm ύψος ή πλάτος, μεγ. 10cm²

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ

ΜΠΡΟΣΤΑ



ΠΙΣΩ



ΥΠΟΜΗΝΙΑ ΓΙΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ

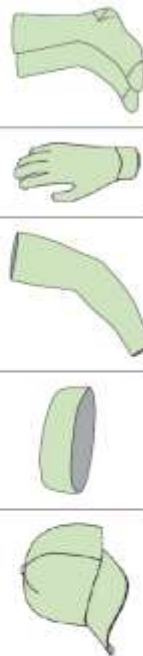
Όλες οι θέσεις εξαρτώνται από τον τύπο/στάθ. του αθλητικού kit σύμφωνα π.χ. εν έξι μανίκια, φέρμουαρ, γιλέκοι, κ.λπ.

Καθορισμένοι χώροι για: Λογότυπο κατασκευαστή

Καθορισμένοι χώροι για: Σήμα συλλόγου Εμπορικοί χορηγοί Συλλόγος

Τοποθέτηση Bib

Καθορισμένοι χώροι για: Σήμα/Όνομα συλλόγου Λογότυπο κατασκευαστή



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
- 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 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	