



Ε.Α.Σ. ΑΘΗΝΑΣ

Ε.Α.Σ. ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ

Λεωφ. Κηφισίας 192 - Ζηρίνειο

Κηφισιά

☎ - Fax : 210- 8082100

✉: easathinas2014@gmail.com

Ημερομηνία : 18/3/2026

Αριθμ. πρωτ.: 79



ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ

«ΑΜΕΙΝΙΑΣ Ο ΠΑΛΛΗΝΕΥΣ»

ΤΜΗΜΑ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΘ 67457 - ΤΚ 15302 ΠΑΛΛΗΝΗ

ΤΗΛ 210 6004291, 693 6451692

## **ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΙΒΟΥ “ΑΜΕΙΝΙΑΣ Ο ΠΑΛΛΗΝΕΥΣ 2026”**

Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ ΑΜΕΙΝΙΑΣ Ο ΠΑΛΛΗΝΕΥΣ, προκηρύσσει, σε συνεργασία με τον Δήμο Παλλήνης, υπό την αιγίδα της Ε.Α.Σ. ΣΕΓΑΣ Αθήνας, αγώνες στίβου με την ονομασία « ΑΜΕΙΝΙΑΣ Ο ΠΑΛΛΗΝΕΥΣ 2026»

Οι αγώνες θα διεξαχθούν με τους παρακάτω ειδικούς όρους:

### **1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ & ΤΟΠΟΣ ΤΕΛΕΣΗΣ**

Οι αγώνες θα διεξαχθούν **το Σάββατο 30 Μαΐου 2026** στο **Δημοτικό Στάδιο Παλλήνης** σύμφωνα με το συνημμένο πρόγραμμα

### **2. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ**

**ΑΝΔΡΩΝ** : 100 Μ - 400 Μ – 1.500 Μ - ΤΡΙΠΛΟΥΝ - ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ

**ΓΥΝΑΙΚΩΝ** : 100 Μ - 400 Μ - 800 Μ - ΤΡΙΠΛΟΥΝ

**Κ18 ΑΝΔΡΩΝ** : 100 Μ - 400 Μ – 1.500 Μ -400 Μ ΕΜΠ. - ΜΗΚΟΣ - ΤΡΙΠΛΟΥΝ

**Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ** : 100 Μ - 400 Μ - 800 Μ - ΜΗΚΟΣ - ΤΡΙΠΛΟΥΝ – ΥΨΟΣ - ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

**Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ** : 80 Μ - 150 Μ – 300 Μ – 600 Μ - 1.000 Μ - 2.000 Μ Φ.Ε. - ΜΗΚΟΣ – ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ - 4Χ80 Μ

**Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ** : 80 Μ - 150 Μ – 300 Μ – 600 Μ - 1.000 Μ - ΜΗΚΟΣ - ΥΨΟΣ - ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ - 4Χ80 Μ

### **3. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Κάθε σωματείο μπορεί να συμμετάσχει με απεριόριστο αριθμό αθλητών.

Οι αθλητές /τριες γεννημένοι/ες το 2013, μπορούν να αγωνιστούν σύμφωνα με τις τεχνικές διατάξεις του ΣΕΓΑΣ σε ένα ατομικό αγώνισμα και στην σκυταλοδρομία 4Χ80 μ.

### **4. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Οι δηλώσεις συμμετοχής μπορούν να πραγματοποιηθούν στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://forms.gle/JjTwmYPgTUnoUGG8A>

μέχρι την Τρίτη 26 Μαΐου 2026. Παρακαλούνται τα σωματεία να κάνουν δηλώσεις συμμετοχής **ΜΟΝΟ** για αθλητές οι οποίοι θα λάβουν μέρος. Επίσης η αναγραφή πραγματικής επίδοσης, ειδικά στα δρομικά αγωνίσματα, θα βοηθήσει στην δημιουργία ανταγωνιστικών σειρών.

## **5. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

ΥΨΟΣ ΠΚΑ - Κ: 1.23 - 1.28 - 1.33 - 1.38 - 1.42 - 1.46 - 1.50 - 1.53 - 1.56 - 1.59 – 1.62 – 1.65 – 1.67 - στην συνέχεια ανά 2 εκ. Οι κορασίδες ξεκινάνε από το 1.33  
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΠΚΑ – Κ - ΠΠΑ : 2.25 ανά 15 εκ. ως 2.85 - ανά 10 εκ. ως 3.25, ανά 8 εκ. Έως 3.65 στην συνέχεια ανά 7 εκ.

## **6. ΕΠΑΘΛΑ**

Στους τρεις πρώτους νικητές θα δοθούν μετάλλιο και δίπλωμα.

## **7. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

- Στους αγώνες μπορούν να συμμετέχουν μόνο αθλητές με δελτίο ΣΕΓΑΣ & κάρτα υγείας αθλητή.
- Οτιδήποτε δεν προβλέπεται από την παρούσα προκήρυξη θα επιλύεται από τον τεχνικό σύμβουλο της Ε.Α.Σ. Αθήνας και τον αρχιπροπονητή του Αμεινία.
- Στα αγωνίσματα του τριπλούν γυναικών/ Κ 18 γυναικών και ανδρών/Κ18 ανδρών, θα λάβουν μέρος οι 12 καλύτερες επιδόσεις από κάθε κατηγορία. Σύνολο 24 αθλητές κι αθλήτριες. Εάν δεν συμπληρωθεί ο αριθμός αθλητών/τριών από μία κατηγορία τότε θα συμπληρωθεί βάση επίδοσης από την δεύτερη κατηγορία
- Στα αγωνίσματα του μήκους Κ18 ανδρών & Κ18 Γυναικών, όπως και Κ16 αγοριών / Κ16 κοριτσιών θα αγωνιστούν οι 24 αθλητές /τριες αντίστοιχα με τις καλύτερες επιδόσεις
- Στο τριπλούν Κ18 γυναικών/ γυναικών και Κ18 ανδρών / ανδρών θα χρησιμοποιηθεί βαλβίδα 11 μέτρων. Δεύτερη βαλβίδα 9 μέτρων μόνο για την κατηγορία Κ18 γυναικών.
- Οι συμμετοχές στο μήκος σε όλες τις κατηγορίες, θα ανακοινωθούν την Πέμπτη 28 Μάϊου στο [Ameinias.gr](http://Ameinias.gr)
- Στις πρώτες σειρές των 100 μ ανδρών & γυναικών θα λάβουν μέρος οι αθλητές με τις καλύτερες επιδόσεις ανεξαρτήτως κατηγορίας.
- Πληροφορίες στα τηλέφωνα : 210 6004291, 693 6451692

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ ΑΜΕΙΝΙΑΣ Ο ΠΑΛΛΗΝΕΥΣ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ  
ΜΑΣΤΟΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Ο ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ  
ΤΖΑΦΟΛΙΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ Ε.Α.Σ. ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ



ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ ΑΜΕΙΝΙΑΣ ο ΠΑΛΛΗΝΕΥΣ  
Ε.Α.Σ. ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ - ΔΗΜΟΣ ΠΑΛΛΗΝΗΣ  
ΕΠΕΤΕΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΙΒΟΥ « ΑΜΕΙΝΙΑΣ ο ΠΑΛΛΗΝΕΥΣ 2026»  
30 ΧΡΟΝΙΑ ΑΜΕΙΝΙΑΣ 1996 - 2026**

**ΣΑΒΒΑΤΟ 30 ΜΑΪΟΥ 2026 – ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ**

**ΠΡΩΪ**

9.00	300 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	ΜΗΚΟΣ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ
9.15	300 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	
9.45	1.000 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	
10.10	1.000 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	
10.15		ΜΗΚΟΣ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
10.40	600 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	
10.55	600 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	
11.15	150 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	ΥΨΟΣ Κ 16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ/Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
11.40	150 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	
11.45		ΜΗΚΟΣ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
12.30	80 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	
13.00	80 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	
13.45	4Χ80 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	
14.00	4Χ80 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	

**ΑΠΟΓΕΥΜΑ**

16.45	400 Μ ΕΜΠΟΔΙΑ ΠΑΙΔΩΝ	ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ
17.00	400 Μ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΜΗΚΟΣ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ
17.10	400 Μ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
17.35	400 Μ ΑΝΔΡΩΝ	
17.55	400 Μ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ/ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
18.15	800 Μ ΓΥΝΑΙΚΩΝ – Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΤΡΙΠΛΟΥΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ/Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
18.40	1.500 Μ ΑΝΔΡΩΝ – Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	
19.00	100 Μ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ
19.25	100 Μ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
19.30		ΤΡΙΠΛΟΥΝ ΑΝΔΡΩΝ/Κ18 ΑΝΔΡΩΝ
19.55	100 Μ ΑΝΔΡΩΝ	
20.30	100 Μ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	
21.00	2.000 Μ Φ.Ε. ΠΠΑ	