



**Αγωνιστικός προγραμματισμός  
στους αγώνες στόχους της  
Ομοσπονδίας στις κατηγορίες  
Α/Γ, Κ23, Κ20, Κ18**



**ΑΘΗΝΑ 18/3/19**



**ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ U18 (Π – Κ)**

**ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟΥΣ  
ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΗΣ  
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ 2019**



**ΑΘΗΝΑ 18/3/19**

# ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ 2019

1. ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΑΓΩΝΕΣ 2019 .
2. ΠΛΑΙΣΙΟ ΑΓΩΝΩΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ
3. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ.



# ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΑΓΩΝΕΣ U18 2019



- ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ ΒΑΔΗΝ (Αλεξανδρούπολη) 20/4
- ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ U18 (Krajevo / SRB ) 13 / 7
- ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΝΕΟΤΗΤΑΣ 22-27/7  
Μπακού / ΑΖΕΡΜΠΑΪΤΖΑΝ
- ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΥΝ/ΣΗ ΕΛΛΑΔΑΣ – ΚΥΠΡΟΥ  
ΕΛΛΑΔΑ / ΒΟΛΟΣ 7 & 8 / 8



# ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΑΓΩΝΕΣ



- ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ U20 ΜΠΟΡΑΣ / ΣΟΥΗΔΙΑ (18 - 21/7)
- (Τελική δήλωση 8/7)



# ΠΛΑΙΣΙΟ ΑΓΩΝΩΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ



## ΠΑΝ/ΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

- ΠΑΝ/ΝΙΟΙ ΣΧΟΛΙΚΟΙ 8 - 9 / 5
- ΠΑΝ/ΝΙΟΙ U20 (Ε / Ν) 22 – 23 / 6
- ΠΑΝ/ΝΙΟΙ U23 (Ν / Ν) 29 – 30 / 6\*
- ΠΑΝ/ΝΙΟΙ U18 (Π / Κ) 6 – 7 / 7\*\*

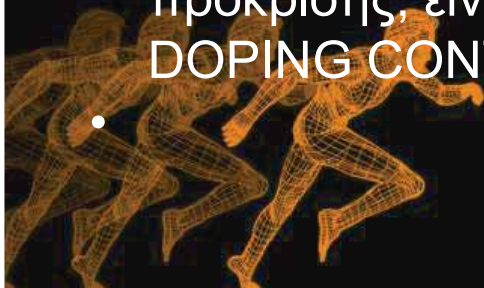


# ΠΛΑΙΣΙΟ ΑΓΩΝΩΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ



- Διεθνείς αγώνες και μίτινγκ (IAAF - ΕΑΑ) στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό μόνο με την σύμφωνη γνώμη της ΕΠ.Α.Σ.
- Βαλκανικοί Βάδην
- Διοργανώσεις στην Ελλάδα (Διεθνές Μήτινγκ Αλμάτων ΚΑΛΛΙΘΕΑ 4/6 - ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΑ / ΧΑΝΙΑ 9/6 - ΓΑΛΑ ΦΙΛΟΘΕΗ 12/6 – ΠΑΠΑΦΛΕΣΣΕΙΑ 19/6 — ATHENS STREET POLE VAULT 21/6).
- Ελληνικά Γκραν Πρι (ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ 29/5 / Έδεσσα)
- Επώνυμοι Περιφερειακοί αγώνες: Αγώνες ρίψεων (Χειμερινό κύπελλο Ρίψεων 23/3 - Φεστιβάλ Ρίψεων Τρίπολης 11/6 - «Κώστας Σπανίδης» 15/6 ).

Απαραίτητη προϋπόθεση για να αναγνωρισθεί η επίδοση ως όριο πρόκρισης, είναι να υπάρχει στις παραπάνω διοργανώσεις, έλεγχος DOPING CONTROL.



# ΠΛΑΙΣΙΟ ΑΓΩΝΩΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ



- Για Επώνυμους Περιφερειακούς αγώνες που έχουν ενταχθεί στο Καλεντάρι του Σ.Ε.Γ.Α.Σ αλλά δεν ανήκουν στους αγώνες αναγνώρισης επιδόσεων, σε ειδικές περιπτώσεις, η ΕΠ.Α.Σ. μπορεί να ορίσει συγκεκριμένα αγωνίσματα επίτευξης ορίων.

## ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ:

Έγκαιρα και με βάση τον αγωνιστικό προγραμματισμό των αθλητών τους οι προπονητές πρέπει να μας υποβάλουν σχετικό αίτημα που θα αφορά:

- ❖ Αγωνίσματα της κατηγορίας U18 στους παραπάνω αγώνες  
ή
- ❖ **αγωνίσματα επίτευξης ορίων (σε περιορισμένες περιπτώσεις σε επώνυμους αγώνες).**





# ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΑΓΩΝΕΣ U18 2019

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ.



# ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ ΒΑΔΗΝ U18 (Αλεξανδρούπολη 20 / 4

ΑΘΛΗΤΕΣ – ΤΡΙΕΣ :            2 + 2

ΑΓΩΝΑΣ ΚΡΙΤΗΡΙΟ: Ημερίδα Βάδην – Κυριακή 24 / 3 Μέγαρο «Βαρέα»



# ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ U18 ( Kraijevno / SRB ) 13 / 7

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΜΕ ΤΗΝ ΒΑΛΚΑΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΓΙΑ 25 ΑΤΟΜΑ

ΑΘΛΗΤΕΣ – ΤΡΙΕΣ : 20

ΣΥΝΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ: 5

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ : 14 ΠΑΙΔΩΝ & 14 ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

(ΤΕΛΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ 8 / 7)

Ηλικίες συμμετεχόντων αθλητών : 2002 -2003

ΑΓΩΝΑΣ ΚΡΙΤΗΡΙΟ: ΠΑΝ/ΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ U18 6-7/7



## ΒΑΛΚΑΝΙΚΟ ΠΡΩΤ/ΜΑ 2019

### ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

**ΠΑΙΔΕΣ**

**ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ**

**100m**

**100m**

**400m**

**400m**

**800m**

**800m**

**1.500m**

**1.500m**

**3.000m**

**3.000m**

**110mH(91,4cm)**

**100m H(76,2cm)**

**2.000m Steeple**

**2.000m Steeple**

**Ύψος**

**Ύψος**

**Μήκος**

**Μήκος**

**Τριπλούν**

**Τριπλούν**

**Σφαίρα (5kg)**

**Σφαίρα(3kg)**

**Δίσκος(1.5kg)**

**Δίσκος(1kg)**

**Σφύρα(5kg)**

**Σφύρα(3kg)**

**Ακόντιο(700g)**

**Ακόντιο(700g)**

**ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ  
(4X100m)**

**ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ  
(4X100m)**

# ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΝΕΟΤΗΤΑΣ U18 (Μπακού 22 -27 / 7)



ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ Ε.Ο.Ε.

- ❖ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ( ΑΘΛΗΤΩΝ / ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ)
- ❖ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

➤ ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΕΓΑΣ

✓ (ΑΡΧΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ / Long List 1 / 4)

✓ (ΤΕΛΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ / Short List >25 / 6)



# ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΝΕΟΤΗΤΑΣ U18 (Μπακού 22 -27 / 7)



## ΗΛΙΚΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ:

- Γεννηθέντες-εισες : 2002 -2003

(ΤΕΛΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ ΠΡΙΝ >25 / 6)



# ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

## ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

### ΠΑΙΔΕΣ

100m

200m

400m

800m

1.500m

3.000m

110mH(91,4cm)

400m H(84,0cm)

2.000m Steeple

Ύψος

Επί κοντώ

Μήκος

Τριπλούν

Σφαίρα (5kg)

Δίσκος(1.5kg)

Σφύρα(5kg)

Ακόντιο(700g)

10.000m ΒΑΔΗΝ

ΔΕΚΑΘΛΟ

ΜΙΚΤΗ

(4X100X200X300X400m)

### ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ

100m

200m

400m

800m

1.500m

3.000m

100m H(76,2cm)

400m H(76,2cm)

2.000m Steeple

Ύψος

Επί κοντώ

Μήκος

Τριπλούν

Σφαίρα(3kg)

Δίσκος(1kg)

Σφύρα(3kg)

Ακόντιο(700g)

5.000m ΒΑΔΗΝ

ΕΠΤΑΘΛΟ

ΜΙΚΤΗ

(4X100X200X300X400m)

## ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΑΓΩΝΕΣ ΚΡΙΤΗΡΙΑ:

✓ Με βάση την αγωνιστική εικόνα - κατάσταση των αθλητών – τριων

στους παρακάτω αγώνες:

ΠΑΝ/ΝΙΟΙ ΣΧΟΛΙΚΟΙ 8 - 9 / 5

ΠΑΝ/ΝΙΟΙ U20 (Ε / Ν) 22 – 23 / 6

- Διοργανώσεις στην Ελλάδα (Διεθνές Μήτινγκ Αλμάτων ΚΑΛΛΙΘΕΑ 4/6 - ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΑ / ΧΑΝΙΑ 9/6 - ΓΑΛΑ ΦΙΛΟΘΕΗ 12/6 – ΠΑΠΑΦΛΕΣΣΕΙΑ 19/6 — ΑΘΗΝΣ STREET POLE VAULT 21/6).
- Ελληνικά Γκραν Πρι (ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ 29/5 / Έδεσσα)
- Επώνυμοι Περιφερειακοί αγώνες: Αγώνες ρίψεων (Χειμερινό κύπελλο Ρίψεων 23/3 - Φεστιβάλ Ρίψεων Τρίπολης 11/6 - «Κώστας Σπανίδης» 15/6 ).
- ΕΝΑΣ (1) αθλητής –τρια σε κάθε αγώνισμα.
- ✓ Μεγαλύτερη βαρύτητα θα έχουν οι αγώνες που χρονικά είναι πιο κοντά στην ημερομηνία της τελικής δήλωσης.





# ΔΙΕΘΝΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΕΛΛΑΔΑ – ΚΥΠΡΟΣ

## ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗ ΟΜΑΔΑΣ

- Όλα τα αγωνίσματα (πλην Βάδην)
- Δύο αθλητές – τρεις σε κάθε αγώνισμα
- Θα εξαιρεθούν οι αθλητές -τριες που συμμετείχαν με την Εθνική ομάδα στο Βαλκανικό U18, Ολυμπιακό Φεστιβάλ και Ευρωπαϊκό U20.



# ΤΕΛΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΓΙΑ ΔΗΛΩΣΗ ΟΜΑΔΑΣ



- ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΝΕΟΤΗΤΑΣ > 25/6
- ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ U18 (Kraijevo / SRB ) 8 / 7
- ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ U20 ΜΠΟΡΑΣ 8/7



# ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ: Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

- Οι προπονητές των αθλητών που έχουν ενταχθεί στην Προεθνική ομάδα, οπωσδήποτε να υποβάλλουν άμεσα αγωνιστικό πλάνο.
- Συγνή ενημέρωση της αγωνιστικής πορείας των αθλητών που γυμνάζουν.
- Κορύφωση της απόδοσης των αθλητών στους αγώνες στόχους.



# Ο ΣΕΓΑΣ ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ ΝΑ ΣΤΗΡΙΖΕΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ & ΑΘΛΗΤΕΣ

- ΠΡΙΜ Κ' ΑΛΛΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΠΑΡΟΧΕΣ
- ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ- ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ
- ΒΙΟΧΗΜΙΚΕΣ & ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
- ΔΙΑΧΥΣΗ ΤΟΥ ΜΕΝΤΟΡΙΝΓ
- ΚΑΘΕΤΗ ΔΟΜΗ ΣΤΑ CAMP
- ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΥ ΣΥΜΦΩΝΕΙ ΜΕ ΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΣΤΑΔΙΑ ΕΞΕΛΙΞΗΣ
- ΕΝΙΑΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΣΤΑΔΙΑ





- ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ
  
- ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ  
ΕΘΝΙΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ U18





**ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Κ20**

**ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟΥΣ  
ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΗΣ  
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ 2019**



**ΑΘΗΝΑ 18/3/2019**

# ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΟΧΟΙ ΘΕΡΙΝΟΥ ΚΥΚΛΟΥ 2019 ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ 20

- ΒΑΛΚΑΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΒΑΔΗΝ (ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ 20/4/2019)
- ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΒΑΔΗΝ (ΑΛΙΤΟΥΣ 19/5/2019)
- ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ20 (ΚΑΤΕΡΙΝΗ 22-23/6/2019)
- ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ23 (ΛΑΡΙΣΑ 29-30/6/2019)
- ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ20 (ΒΟΡΟΣ 18-21/7/2019)



# ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΟΧΟΙ ΘΕΡΙΝΟΥ ΚΥΚΛΟΥ 2019 ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ20

- ΒΑΛΚΑΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ20.  
(ΚΛΟΥΖ 2-3/7/2019)





# ΟΡΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ20

Κ20 (ΕΦΗΒΟΙ)	ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	Κ20 (ΝΕΑΝΙΔΕΣ)
10.60	100 μ.	11.85
21.40	200 μ.	24.10
47.55	400 μ.	54.50
1:50.50	800 μ.	2:08.00
3:49.00	1500 μ.	4:25.00
8:19.00	3.000 μ.	9:30.00
14:30.00	5000 μ.	17:00.00
9:10.00	3.000μ. Φ.ΕΜΠ.	10:45.00
13.90	110μ. - 100 μ. ΕΜΠ.	13.85
52.50	400 μ. ΕΜΠ.	60.00
2.12	ΥΨΟΣ	1.80
5.10	ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	4.10
7.50	ΜΗΚΟΣ	6.15
15.50	ΤΡΙΠΛΟΥΝ	12.80
18.50	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	14.60
55.00	ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	48.30
69.00	ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	58.00
68.50	ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	50.00
7.100B	ΔΕΚΑΘΛΟ - ΕΠΤΑΘΛΟ	5.250B
44:00.00	10.000μ. ΒΑΔΗΝ	49:15.00
Χ.Ο.	4 Χ100μ.	Χ.Ο.
Χ.Ο.	4Χ400μ.	Χ.Ο.

# ΜΙΚΤΗ ΟΜΑΔΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ20 ΑΠΟ ΑΘΛΗΤΕΣ Κ18 ΚΑΙ Κ20

- Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΘΝΙΚΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ Κ18 ΚΑΙ Κ20
- ΒΑΣΙΚΟ ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΘΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΔΙΑΚΡΙΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΑΠΛΑ Η ΣΥΜΕΤΟΧΗ
- ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ18 ΠΟΥ ΘΑ ΠΙΑΣΟΥΝ ΤΑ ΟΡΙΑ ΤΟΥ ΣΕΓΑΣ ΚΑΙ ΔΕΝ ΘΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΦΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΓΙΑ ΤΟ ΒΟΡΑΣ, ΘΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΟΥΝ ΣΤΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΝΕΟΤΗΤΑΣ



# ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ

- Τα όρια συμμετοχής θα πρέπει να έχουν επιτευχθεί:
- Στους παρακάτω Αγώνες από 1/1/2019 μέχρι την τελική ημερομηνία δηλώσεως της Ομάδας **8/7/2019**.
- Τρεις (3) ανά αγώνισμα θα συμμετάσχουν αν πετύχουν τα όρια, που έχει ορίσει ο Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
- Αν το όριο το έχουν πετύχει πάνω από 3 αθλητές-τριες, πηγαίνουν εκείνοι που έχουν την καλύτερη επίδοση και έχουν επιβεβαιώσει αυτήν κατά την διάρκεια του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κ20.
- Για τα όρια που θα επιτευχθούν στον κλειστό στίβο, απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Κ20, είναι να τα επιβεβαιώσουν οι αθλητές – τριες και κατά την διάρκεια του πανελληνίου πρωταθλήματος Ανοικτού Στίβου Κ20 2019.



# ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ

- Προϋπόθεση για την συμμετοχή στην ομάδα των αθλητών-τριών είναι η επιβεβαίωση του ορίου, η πιστοποίηση της καλής κατάστασης της υγείας τους (τραυματισμοί, ασθένειες, κλπ), την χρονική περίοδο πριν την αναχώρηση για τη διεθνή συνάντηση.
- Απαραίτητη προϋπόθεση για την συμμετοχή στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα K20, είναι η εξέταση αυτών που πέτυχαν τα όρια (στη διάρκεια του αγώνα) από Doping Control , σε συνεννόηση πάντα με τον Εθνικό Προπονητή K20 κ. Χρήστο Μελέτογλου.
- Για να αναγνωρισθεί μια επίδοση ως όριο πρόκρισης, όσον αφορά τα δρομικά αγωνίσματα θα πρέπει να επισυνάπτεται το Φώτο-Φίνις καθώς και να αναγράφεται η ταχύτητα του ανέμου ( ταχύτητες – οριζόντια άλματα) όταν πρόκειται για αγωνίσματα που το παραπάνω στοιχείο λαμβάνεται υπ' όψη για την αναγνώριση της επίδοσης.



# ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ

- Για το αγώνισμα του άλματος Τριπλούν, απαραίτητη προϋπόθεση για αναγνώριση ορίου πρόκρισης, είναι η επίδοση όσο αφορά τους Εφήβους να έχει επιτευχθεί από βαλβίδα 13 μέτρων και για τις Νεάνιδες αντίστοιχα, από βαλβίδα 11 μέτρων.



# ΑΓΩΝΕΣ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΟΡΙΩΝ

- Πανελλήνια πρωταθλήματα Κ18,Κ20 και Κ23
- Βαλκανικό πρωτάθλημα κλειστού Κ20
- Βαλκανικό Πρωτάθλημα Βάδην
- Ευρωπαϊκό Κύπελο Βάδην
- Πανελλήνιο Σχολικό Πρωτάθλημα (τελική φάση)
- Διεθνείς διοργανώσεις και μίτινγκ (IAAF - ΕΑΑ) στο εξωτερικό μόνο με την σύμφωνη γνώμη της ΕΠ.Α.Σ, και με την προϋπόθεση ότι στη διοργάνωση θα υπάρχει Doping Control.
- Διοργανώσεις στην Ελλάδα ( GALA ΦΙΛΟΘΕΗ – ΠΑΠΑΦΛΕΣΣΕΙΑ – BENIZEΛΕΙΑ-ΧΑΝΙΑ 2019 – ATHENS STREET POLE VAULT – ΜΙΤΙΓΚ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΛΛΙΘΕΑ 2019).



# ΑΓΩΝΕΣ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΟΡΙΩΝ

- Ελληνικά Γκράν-πρι.
- Επώνυμοι αγώνες που έχουν ενταχθεί στο καλεντάρι του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.  
Αγώνες ρίψεων Κ. Σπανίδης – Φεστιβάλ Ρίψεων Τρίπολης – Χειμερινό Κύπελλο Ρίψεων.
- Σε Επώνυμους Περιφερειακούς αγώνες του Σ.Ε.Γ.Α.Σ και σε ειδικές περιπτώσεις, η ΕΠ.Α.Σ. μπορεί να ορίσει αγωνίσματα επίτευξης ορίων για συμμετοχή σε διεθνείς διοργανώσεις.
- Απαραίτητη προϋπόθεση για να αναγνωριστεί η επίδοση ως όριο πρόκρισης, είναι να υπάρχει στις παραπάνω διοργανώσεις, έλεγχος DOPING CONTROL.



# ΑΓΩΝΕΣ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΟΡΙΩΝ

## Σημείωση

- Για τα αγωνίσματα του βάρδην, θα αναγνωριστούν επιδόσεις που θα διεξαχθούν εντός και εκτός σταδίου.
- απαραίτητη προϋπόθεση είναι η διαδρομή να έχει πιστοποίηση από την ΕΑΑ και να ακολουθεί τους κανονισμούς της.





# I RUN CLEAN

## I RUN CLEAN™



You have completed 8 of 8 modules.



# I RUN CLEAN



- ✓ Απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή στο Ευρωπαϊκό πρωταθλημα Κ20
- ✓ Κωδικός πιστοποίησης Ισχύς 2 χρόνια και στη συνέχεια απαιτείται επαναπιστοποίηση



# ΣΤΟΧΟΙ

- Οι προπονητές των αθλητών που έχουν ενταχθεί στην Προεθνική ομάδα, οπωσδήποτε να υποβάλλουν άμεσα αγωνιστικό πλάνο.
- Συχνή ενημέρωση της αγωνιστικής πορείας των αθλητών που γυμνάζουν.
- Κορύφωση της απόδοσης των αθλητών στους αγώνες στόχους.



# ΤΙ ΚΑΝΕΙ Ο ΣΕΓΑΣ ?

- Επιμόρφωση- καθοδήγηση προπονητών.
- Point system προπονητών και αθλητών.
- Βιοχημικές & εργομετρικές εξετάσεις.
- Παροχή ειδικού διατροφολόγου και ψυχολόγου.
- Διάχυση του mentoring.
- Camp και προετοιμασίες.
- Αγωνιστικό πρόγραμμα που συμφωνεί με τα διεθνή πρότυπα.





**ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΚΑΙ  
ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ  
ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΜΑΣ**

**Χρήστος Μελέτογλου  
Εθνικός Προπονητής Κ20**





1. Αγωνιστικός Προγραμματισμός στους Αγώνες Στόχους το 2019 για τις κατηγορίες Α/Γ-Κ23.
2. Όρια και προυποθέσεις επίτευξης αυτών. Πλαίσιο Αγώνων.
3. Σύστημα πρόκρισης για Doha και Ο.Α μέσω Ranking.



ΑΘΗΝΑ 18/3/19  
ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΥΤΣΙΩΡΑΣ  
ΕΘΝΙΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Α/Γ

# Κ 23-ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΟΧΟΙ

- Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα Κ23.  
( Gavle 11-14/7/19)
- Ευρωπαϊκό κύπελλο ομάδων S/L.  
(Bydgoszcz 9-11/8/19)
- Πανελλήνιο πρωτάθλημα Κ23.  
(Λάρισα 29-30/6/19)



# ΟΡΙΑ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ-2019

ΑΝΔΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ
10.45	100m	11:65
21:15	200m	23:80
47:10	400m	54:30
1:48.60	800m	2:06.00
3:44.00	1500m	4:20.00
14:15.00	5000m	16:35.00
30:15.00	10000m	36:15.00
9:00.00	3000m s	10:20.00
14:00	110m/100 H	13.70
51.40	400m H	58.80
2.18	Ύψος	1.82
5.35	Επί κοντώ	4.20
7.70	Μήκος	6.30
16.10	Τριπλούν	13.25
18.00	Σφαίρα	15.60
57.00	Δίσκος	52.00
69.00	Σφύρα	63.00
74.00	Ακόντιο	53.00
7300	Σύνθετα.	5400
1h:27.00	20.000m walk	1h:42.00
NES	4x100m & 4x400m	NES



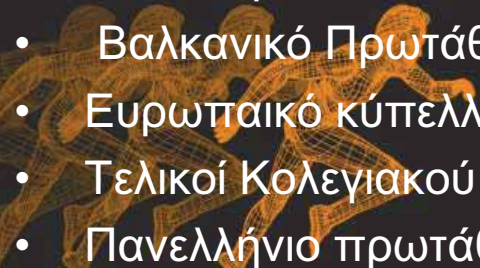
Σ.Ε.Γ.Α.Σ



# ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ

- Περίοδος επίτευξης των ορίων από **1 Ιανουαρίου 2019 έως 01 Ιουλίου 2019**
- Τρείς (3) το πολύ αθλητές από κάθε χώρα μπορούν να συμμετέχουν σε κάθε αγώνισμα .
- Αν το όριο το έχουν πετύχει πάνω από 3 αθλητές μετέχουν εκείνοι που έχουν την καλύτερη επίδοση και επιβεβαιώσουν αυτήν κατά την διάρκεια του Πανελληνίου Πρωταθλήματος U23 29-30/6/19.
- Για τα όρια τα οποία έχουν επιτευχθεί στον κλειστό στίβο πρέπει να γίνει επιβεβαίωση στον ανοιχτό στίβο σε επίσημες διοργανώσεις.
- Για να αναγνωρισθεί μια επίδοση ως όριο πρόκρισης όσον αφορά τα δρομικά αγωνίσματα θα πρέπει να επισυνάπτεται το Φώτο-Φίνις καθώς και να αναγράφεται η ταχύτητα του ανέμου όταν πρόκειται για αγωνίσματα που το παραπάνω στοιχείο λαμβάνεται υπ' όψη για την αναγνώριση της επίδοσης
- Για το βάδην θα γίνονται δεκτές μόνο επιδόσεις οι οποίες έχουν επιτευχθεί σε αγώνες που διεξάγονται σύμφωνα με τους κανόνες της IAAF και σε διαδρομή πιστοποιημένη από την IAAF.
- Σε όλες τις περιπτώσεις η επίτευξη των ορίων πρέπει να γίνει το 2019 σε αγώνες κλειστού ή ανοιχτού στίβου, σε πιστοποιημένους αγώνες εκτός της Ελλάδος από την EAA & την IAAF ( μετά από αίτηση του ενδιαφερόμενου αθλητή και έγκριση από την ΕΠΑΣ) & εντός της Ελλάδας από τον ΣΕΓΑΣ, **απαραίτητα σε διοργανώσεις που διαθέτουν έλεγχο Ντόπινγκ-Κοντρόλ.**

# ΑΓΩΝΕΣ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΟΡΙΩΝ

- Μεσογειακοί Αγώνες κλειστού Στίβου U23.
  - Πανελλήνιο πρωτάθλημα Α/Γ κλειστού στίβου.
  - Βαλκανικό πρωτάθλημα Α/Γ κλειστού στίβου.
  - Χειμερινό Κύπελλο Ρίψεων.
  - Ευρωπαϊκό Κύπελλο Ρίψεων
  - Ειδικές Ημερίδες επίτευξης ορίων κλειστού και ανοικτού στίβου που διοργανώνει ο ΣΕΓΑΣ.
  - Διεθνή Meeting-G-P στην Ελλάδα.
  - Διεθνή Meeting στο εξωτερικό μόνο με την σύμφωνη γνώμη της ΕΠΑΣ.
  - Σε Εθνικά πρωταθλήματα ξένων χωρών με τη σύμφωνη γνώμη και των δύο ομοσπονδιών.
  - Πανελλήνια Α/Γ και U23 Βάδην.
  - Βαλκανικό Πρωτάθλημα Βάδην.
  - Ευρωπαϊκό κύπελλο βάδην
  - Τελικοί Κολεγιακού πρωταθλήματος .
  - Πανελλήνιο πρωτάθλημα U23.
- 

# Ευρωπαϊκό κύπελλο Βάδην Ευρωπαϊκό Συνθέτων Β΄κατηγ.

- Πιστοποιημένοι Αγώνες στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.
- Πορτάραθλον και πιστοποιημένοι αγώνες στο εξωτερικό μετά από άδεια της ΕΠΑΣ



# ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΚΥΠΕΛΟ ΟΜΑΔΩΝ S/L

## Bydgoszcz 9-11/8/19

- Ένας αθλητής ανά αγώνισμα
- Αγώνες επιλογής:  
Όλοι οι πιστοποιημένοι αγώνες στην Ελλάδα και στο εξωτερικό με βασικό αλλά όχι μόνο κριτήριο το Πανελλήνιο Α/Γ  
.Πάτρα 27-28/7/19





# ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΔΟΗΑ

## 27/9-6/10/19 Όρια

ΟΡΙΑ 2019	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΟΡΙΑ 2019
10.10	100m	11.24
20.40	200m	23.02
45.30	400m	51.80
1:45.80	800m	2:00.60
3:36.00-(3:53.50)	1500m (Mile)	4:06.50 (4:25.20)
13:22.50	5000m	15:22.00
27:40.00	10000m	31:50.00
8:29.00	3000m sp	9:40.00
13.46	110/100m H	12.98
49.30	400m H	56.00
2.30	Ύψος	1.94
5.71	Επί κοντώ	4.56
8.17	Μήκος	6.72
16.95	Τριπλούν	14.20
20.70	Σφαίρα	18.00
65.00	Δίσκος	61.20
76.00	Σφύρα	71.00
83.00	Ακόντιο	61.50
2:16.00	Μαραθώνιος	2:37.00
1:22.00	20 km race walk	1:33.00
3:59.00	50 km race walk	4:30.00
8.200	Δέκαθλο/Επταθλο	6.300
Οι ( 10) πρώτες ομάδες του IAAF World Relays και οι (6) καλύτερες επιδόσεις.	4x100/4x400	Οι ( 10) πρώτες ομάδες του IAAF World Relays και οι (6) καλύτερες επιδόσεις.
Οι ( 12) πρώτες ομάδες του IAAF World Relays και οι (4) καλύτερες επιδόσεις.	4x400 Μικτή	Οι ( 12) πρώτες ομάδες του IAAF World Relays και οι (4) καλύτερες επιδόσεις.



# Αριθμός Αθλητών Ανά Αγώνισμα

<b>ΑΓΩΝΙΣΜΑ</b>	<b>ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΚΡΙΝΟΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ</b>
100	56
200	56
400-800	48
1500-3000SC	45
5000	42
10000	27
100 H-110 H-400 H	40
Field Events	32
Combined Events	24
Marathons	100
20km Race Walk	60
50km Race Walk (Men and Women combined total)	80 (50 M + 30W)
Relays	16

Σ.Ε.Γ.Α.Σ



## ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ:

- Για τα όρια τα οποία έχουν επιτευχθεί στον κλειστό στίβο πρέπει να γίνει επιβεβαίωση στον ανοιχτό στίβο σε επίσημες διοργανώσεις.
- Στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα εκτός των αθλητών που θα πετύχουν τα όρια πρόκρισης δικαιούνται συμμετοχής και οι κάτωθι:
  - Οι νικητές στα πρωταθλήματα Ηπείρων εκτός από τον Μαραθώνιο.
  - Με Wild Card, ως παγκόσμιος πρωταθλητής, νικητής του D..L IAAF του 2019 ή με κατάταξη των ( IAAF Hammer Throw Challenge, Race Walk Challenge και Combined Events Challenge )



# ΑΓΩΝΕΣ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΟΡΙΩΝ



- Μεσογειακοί Αγώνες κλειστού Στίβου U23.
- Πανελλήνια πρωτάθληματα Α/Γ U23 U20 κλειστού και ανοικτού στίβου.
- Ευρωπαϊκό κύπελλο Ομάδων.
- Βαλκανικά πρωταθλήματα Α/Γ U20 κλειστού και ανοικτού στίβου.
- Χειμερινό Κύπελλο Ρίψεων.
- Ευρωπαϊκό Κύπελλο Ρίψεων
- Ειδικές Ημερίδες επίτευξης ορίων κλειστού και ανοικτού στίβου που διοργανώνει ο ΣΕΓΑΣ.
- Διεθνή Meeting-G-P στην Ελλάδα.
- Διεθνή Meeting στο εξωτερικό μόνο με την σύμφωνη γνώμη της ΕΠΑΣ.
- Σε Εθνικά πρωταθλήματα ξένων χωρών με τη σύμφωνη γνώμη και των δύο ομοσπονδιών.
- Πανελλήνιο και Βαλκανικό Πρωτάθλημα Βάδην.
- Ευρωπαϊκό κύπελλο βάδην
- Τελικοί Κολεγιακού πρωταθλήματος .







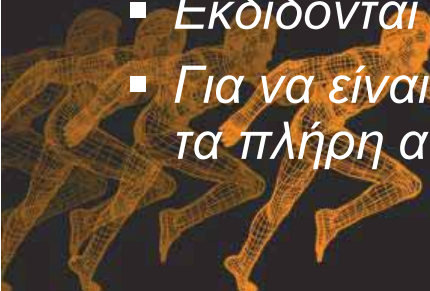
# ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

- Athletics.Integrity.Unit. Απαραίτητη προϋπόθεση για συμμετοχή Doha είναι 3 έλεγχοι Ντόπινγκ (αίμα και ούρα ή ένα από τα δύο) Out competition.
- Κ.Ε.Α. Προσοχή στην δήλωση και συμπλήρωση των Where about.
- I run clean. Πιστοποίηση αθλητές προπονητές για συμμετοχή στις Ευρωπαϊκές διοργανώσεις



# WORLD RANKINGS-ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

- Απαιτείται ένα minimum 5 αγώνων κατά την διάρκεια της περιόδου του ranking (κανονική διάρκεια ορίζονται οι 12 μήνες – περισσότερες και/ή λιγότερες φορές για τα αγωνίσματα μεγάλων αποστάσεων ή τα σύνθετα) με το ranking να βασίζεται στο μέσο όρο των 5 καλύτερων επιδόσεων του αθλητή.
- Bonus points δίνονται βάση της θέσης κατάταξης αλλά και της ικανότητας των αθλητών που συμμετέχουν στον αγώνα κάθε φορά (placing score)
- *Οι αγώνες να εγκρίνονται από το MF και να είναι εναρμονισμένοι με τους κανονισμούς της IAAF (IAAF Rules)*
- *Εκδίδονται κάθε Τετάρτη*
- *Για να είναι ακριβείς και αποτελεσματικοί, η IAAF πρέπει να λαμβάνει τα πλήρη αποτελέσματα όλων των αγώνων ([statistics@iaaf.org](mailto:statistics@iaaf.org))*



# WORLD RANKINGS – ΠΩΣ ΔΟΥΛΕΥΕΙ?

- Κάθε αγώνας δίνει ένα Performance score αποτελούμενο από:
  - **result score** (μετρούμενος χρόνος, ύψος ή απόσταση και μετάφραση αυτών σε βαθμούς με τα ισχύοντα scoring tables)
  - **placing score** (πόντοι που αποδίδονται με βάση τη θέση) το οποίο διαφέρει ανάλογα με την κατηγορία που έχει ταξινομηθεί ο αγώνας

Competition	Results	Result Score	Place	Placing Score	Performance Score
IAAF World Championships	10.05	1189	8	185	1374
IAAF Diamond League	10.10	1172	4	140	1312
IAAF World Challenge	10.10	1172	4	100	1272
National Championships	10.12	1165	1	100	1265
Area Permit Meeting (2 <sup>nd</sup> tier)	10.10	1172	4	40	1212
Ranking Score (average of 5 performance scores)					1287

# WORLD RANKINGS – ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΟΣ ΙΣΤΟΤΟΠΟΣ

Since March 2018: <https://worldrankings->

SEITO YAMAMOTO ✕
WORLD RANKINGS TESTING AND REVIEW

HOME
WORLD RANKINGS
WORLD RANKINGS RULES

## WORLD RANKINGS MEN'S POLE VAULT

**FILTER WORLD RANKINGS**

GENDER: Male

EVENT GROUP: Men's Pole Vault

DATE	COMPETITION	CNT.	CAT.	EVENT	TYPE	PL.	RESULT	R.SC	WR	PL.SC	PF.SC
23 JUN 2018	Yamaguchi Japan Ch.	JPN	B	Pole Vault	F	1.	5.70	1184		100	1284
20 MAY 2018	Osaka Golden Grand Prix 2018	JPN	A	Pole Vault	F	4.	5.40	1102		100	1202
25 FEB 2018	Clermont-Ferrand All Star Perche	FRA	D	Pole Vault	F	11.	5.60	1157		0	1157
30 JUN 2018	Paris Meeting	FRA	GW	Pole Vault	F	9.	5.60	1157		0	1157
08 JUL 2018	Sapporo JPN-CHN-KOR Match	JPN	E	Pole Vault	F	1.	5.50	1129		25	1154

Average of Performance Scores: 1190

Ranking Score: 1190

VIEW ATHLETE PROFILE

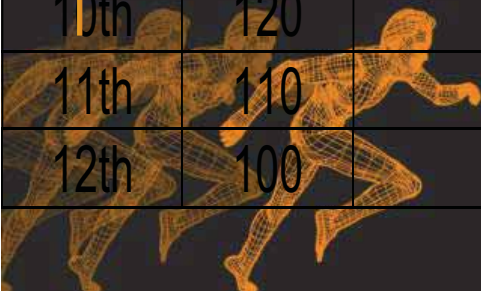
1
2
3
>
>>

As of 28 Aug 2018

PLACE	[PLACE]	COMPETITOR	DOB	NAT	SCORE	[SCORE]	EVENT LIST
1		Sam KENDRICKS	07 SEP 1992	USA	1433		Pole Vault
2		Armand DUPLANTIS	10 NOV 1999	SWE	1404		Pole Vault
3		Renaud LAVILLENIE	18 SEP 1986	FRA	1403		Pole Vault [Pole Vault ind.]
4		Piotr LISEK	16 AUG 1992	POL	1372		Pole Vault [Pole Vault ind.]

# WORLD RANKINGS – PLACING SCORES

Place	OW	DF	GW	GL	A	B	C	D	E	F
1st	350	240	200	170	140	100	60	40	25	15
2nd	310	210	170	145	120	80	50	35	21	10
3rd	280	185	150	130	110	70	45	30	18	5
4th	250	170	140	120	100	60	40	25	15	
5th	230	155	130	110	90	55	35	22	12	
6th	215	145	120	100	80	50	30	19	10	
7th	200	135	110	90	70	45	27	17		
8th	185	125	100	80	60	40	25	15		
9th	130									
10th	120									
11th	110									
12th	100									



# WORLD RANKINGS -ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ

- Παγκόσμια ενοποίηση κατηγοριοποίησης :
  - Όλα τα περιφερειακά Senior Outdoor Championships στην “GL”
  - Όλα τα εθνικά πρωταθλήματα στην “B”
  - Όλοι οι “full” Περιφερειακοί αγώνες στην “A”
  - Τρία – επίπεδα Περιφερειακών Meetings σε όλες τις δικτυωμένες περιφέρειες
- Ευρωπαϊκοί Αγώνες:
  - Βαλκανικά Senior Outdoor Championships στην “B”
  - Finnkampen (αγώνες Φινλανδίας – Σουηδίας) στην “D”
  - Βαλτικό Outdoor Championships στην “D”
- Εθνικοί αγώνες:
  - Πρέπει να γίνει διάκριση μεταξύ E (διεθνής) και F (εγχώριο πρότυπο) με ποσοτώσεις



# ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΓΩΝΕΣ

- GL – Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα Α/Γ
- A – Ευρωπαϊκοί αγώνες (ΜΙΝΣΚ)
- A – Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα κλειστού στίβου
- A – Ευρωπαϊκό κύπελλο Βάδην
- B, C, D – Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ομάδων: SL, 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup>, 3<sup>rd</sup> League
- B, C, D – Ευρωπαϊκό κύπελλο CE: SL, 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup> League
- B – Βαλκανικό πρωτάθλημα ανδρών ανοικτού στίβου
- C – Ευρωπαϊκό κύπελλο 10,000m
- C – Ευρωπαϊκό κύπελλο ρίψεων Cup
- C/D Ευρωπαϊκά U23 and U20 πρωταθλήματα
- D – Ευρωπαϊκό κύπελλο συλλόγων
- E – Ολυμπιακό φεστιβάλ ευρωπαϊκής νεότητας
- E – Βαλκανικό πρωτάθλημα U20



