



Ε.Α.Σ. ΑΘΗΝΑΣ

Ε.Α.Σ. ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ
Λεωφ. Κηφισίας 192 - Ζηρίνιο
Κηφισιά
☎ - Fax : 210- 8082100
✉: easathinas2014@gmail.com
Ημερομηνία : 6/4/2022
Αριθμ.πρωτ.26



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 2022”

Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ ΑΜΕΙΝΙΑΣ Ο ΠΑΛΛΗΝΕΥΣ ,
προκηρύσσει, υπό την αιγίδα της Ε.Α.Σ. ΣΕΓΑΣ Αθήνας, αγώνες
στίβου με την ονομασία: “ΑΜΕΙΝΙΑΣ Ο ΠΑΛΛΗΝΕΥΣ 2022”.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν με τους παρακάτω ειδικούς όρους :

1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ & ΤΟΠΟΣ ΤΕΛΕΣΗΣ

Οι αγώνες θα διεξαχθούν το **Σάββατο 21 Μαΐου 2022**
στο **δημοτικό στάδιο Παλλήνης**, σύμφωνα με το συνημμένο
πρόγραμμα.

2. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

ΑΝΔΡΩΝ : 100 Μ - 400 Μ - 800 Μ - 5.000 Μ - 4Χ100 Μ - ΜΗΚΟΣ

ΓΥΝΑΙΚΩΝ : 100 Μ - 400 Μ - 800 Μ - 5.000 Μ - 100 Μ ΕΜΠΟΔΙΑ -
4Χ100 Μ - ΜΗΚΟΣ

Κ20 ΑΝΔΡΩΝ : ΜΗΚΟΣ - ΤΡΙΠΛΟΥΝ

Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ : ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

Κ18 ΑΝΔΡΩΝ : 100 Μ - 400 Μ - 800 Μ - ΜΗΚΟΣ - ΤΡΙΠΛΟΥΝ - ΕΠΙ
ΚΟΝΤΩ

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

Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ : 80 Μ - 150 Μ - 1.200 Μ - 200 Μ ΕΜΠΟΔΙΑ - ΜΗΚΟΣ -
ΥΨΟΣ - ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ - 4Χ80 Μ

Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ : 80 Μ - 150 Μ - 1.200 Μ - 200 Μ ΕΜΠΟΔΙΑ - ΜΗΚΟΣ -
ΥΨΟΣ - ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ - 4Χ80 Μ

ΕΙΔΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

- ΤΟΥ ΜΗΚΟΥΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΑΝΔΡΩΝ & ΓΥΝΑΙΚΩΝ,
- ΤΩΝ 100 Μ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΑΝΔΡΩΝ & ΓΥΝΑΙΚΩΝ
- ΤΩΝ 100 Μ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ Κ20 & Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ,

ΟΙ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΙ ΩΣ ΟΡΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΚΑΘΕ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.

3. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Κάθε σωματείο μπορεί να συμμετάσχει με απεριόριστο αριθμό αθλητών. Για τους αθλητές /τριες γεννημένους το 2009, μπορούν να αγωνιστούν σύμφωνα με τις τεχνικές διατάξεις.

4. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι δηλώσεις συμμετοχής μπορούν να πραγματοποιηθούν εδώ, μέχρι την Τρίτη 17 Μαΐου 2022. 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 ΠΠΑ: 1.40 μ - 1.45 - 1.50 - 1.54 - 1.58 - 1.62 - 1.66 - 1.70 - 1.73 - 1.76 - 1.79 - στην συνέχεια ανά 2εκ.

ΥΨΟΣ ΠΚΑ: 1.21 - 1.26 - 1.31 - 1.36 - 1.40 - 1.44 - 1.47 - 1.50 - 1.53 - 1.56 - στην συνέχεια ανά 2 εκ.

ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΠΠΑ - Π : 2.65 - 2.85 - 3.05 - 3.21 - ανά 15 εκ -3.66 - στην συνέχεια ανά 8 εκ. - 4.30 στην συνέχεια ανά 6 εκ.

ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΠΚΑ - Κ - Ν : 2.25 ανά 10 εκ. ως 3.05 - ανά 8 εκ. ως 3.45 στην συνέχεια ανά 6 εκ.

6. ΈΠΑΘΛΑ

Στους τρεις πρώτους νικητές θα δοθούν μετάλλιο και δίπλωμα. Απονομές θα πραγματοποιηθούν σύμφωνα με το ισχύον Υγειονομικό πρωτόκολλο της περιόδου αγώνων.

7. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- Στους αγώνες μπορούν να συμμετέχουν μόνο αθλητές με δελτίο ΣΕΓΑΣ & κάρτα υγείας αθλητή.
- Θα τηρηθεί το υγειονομικό πρωτόκολλο εκείνης της περιόδου.
- Στους αγώνες θα παρίσταται ιατρός

- 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 μήκους γυναικών και ανδρών θα λάβουν μέρος οι 12 καλύτερες επιδόσεις ανεξαρτήτως κατηγορίας.**
- **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
ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΔΑΜΑΣΚΗΝΟΣ**

**Ο ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ**

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ Ε.Α.Σ. ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ



ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ ΑΜΕΙΝΙΑΣ ο ΠΑΛΛΗΝΕΥΣ
Ε.Α.Σ. ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ
ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΙΒΟΥ
« ΑΜΕΙΝΙΑΣ ο ΠΑΛΛΗΝΕΥΣ 2022»

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

ΣΑΒΒΑΤΟ 21 ΜΑΪΟΥ 2022 – ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΠΡΩΪ

9.30		ΜΗΚΟΣ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
10.0 0	200 Μ ΕΜΠΟΔΙΑ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	
10.1 5	200 Μ ΕΜΠΟΔΙΑ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	
10.3 0	1.200 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	ΥΨΟΣ Κ 16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
10.4 5	1.200 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	ΜΗΚΟΣ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ
11.0 0	150 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	
11.3 0	150 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	
12.0 0	80 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	ΥΨΟΣ Κ 16 ΑΓΟΡΙΩΝ ΜΗΚΟΣ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ/Κ20 ΑΝΔΡΩΝ
12.3 0	80 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	
13.0 0	4Χ80 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	
13.1 5	4Χ80 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	ΜΗΚΟΣ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ/Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΑΠΟΓΕΥΜΑ

16.4 5	100 Μ ΕΜΠΟΔΙΑ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
17.0 0	100 Μ ΕΜΠΟΔΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΤΡΙΠΛΟΥΝ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ/ Κ20 ΑΝΔΡΩΝ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ/Κ18 ΑΝΔΡΩΝ
17.1 5	400 Μ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
17.3 0	400 Μ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
17.4 5	400 Μ ΑΝΔΡΩΝ	
18.0 0	400 Μ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	ΜΗΚΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (12 ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ)
18.1 5	800 Μ ΓΥΝΑΙΚΩΝ - Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
18.3 0	800 Μ ΑΝΔΡΩΝ - Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ/ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ/Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
18.4 5	100 Μ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
19.0 0	100 Μ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
19.2 0	100 Μ ΑΝΔΡΩΝ	ΜΗΚΟΣ ΑΝΔΡΩΝ (12 ΑΘΛΗΤΕΣ)
19.4 0	100 Μ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	
20.0 0	5.000 Μ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
20.3 0	5.000 Μ ΑΝΔΡΩΝ	ΤΡΙΠΛΟΥΝ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
21.0 0	4Χ100 Μ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
21.1 0	4Χ100 Μ ΑΝΔΡΩΝ	