



ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΓΩΝΩΝ

Πληροφορίες: Φωτεινή Κασίδη

Τηλ.: 211-18.77.735

Email: competition@segas.gr

=====

Αρ. Πρωτ.: 2226

Αθήνα, 29 Μαρτίου 2023

Προς: Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

(Για ενημέρωση σωματείων τους)

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΟΣ

10.000μ. ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ & Κ23

ΤΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ & Κ23 Α-Γ 2023

ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ «ΒΑΣΙΛΗ ΜΑΥΡΑΠΟΣΤΟΛΟΥ»

ΑΙΓΙΟ, Δημοτικό Στάδιο Αιγίου

Σάββατο, 22 Απριλίου 2023

Ο ΣΕΓΑΣ προκηρύσσει τα αγωνίσματα των **10.000μ. Ανδρών - Γυναικών και Κ23** των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων Α-Γ και Κ23, σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

1. ΤΟΠΟΣ - ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΤΕΛΕΣΗΣ :

Ο Αγώνας θα διεξαχθεί στην πόλη του Αιγίου, Δημοτικό Στάδιο Αιγίου, **το Σάββατο 22 Απριλίου 2023.**

2. ΩΡΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ - ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Το αγώνισμα των 10.000μ. θα διεξαχθεί σύμφωνα με το παρακάτω πρόγραμμα:

Ωρα έναρξης	Αγώνισμα	Τελικός / Τελική Σειρά
18:30	10.000μ. Ανδρών & Κ23 Ανδρών	Α' Τελική Σειρά*
19:15	10.000μ. Γυναικών & Κ23 Γυναικών	Τελικός
20:00	10.000μ. Ανδρών & Κ23 Ανδρών	Β' Τελική Σειρά

*εφόσον κριθεί απαραίτητη

Μετά την επεξεργασία των δηλώσεων συμμετοχής οι ώρες διεξαγωγής των αγωνισμάτων ενδέχεται να τροποποιηθούν.

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



3. ΗΛΙΚΙΕΣ - ΔΙΚΑΙΩΜΑ & ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

3.1 Στον αγώνα δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλητές-αθλήτριες:

- ❖ Για τα 10.000μ. Κ23 Ανδρών οι γεννηθέντες το **2001 - 2002- 2003 - 2004**
- ❖ Για τα 10.000μ. Κ23 Γυναικών οι γεννηθείσες το **2001 - 2002 - 2003 - 2004**
- ❖ Για τα 10.000μ. Ανδρών - Γυναικών οι γεννηθέντες το **2003** και μεγαλύτεροι

3.1.1 Θα διεξαχθεί ένας αγώνας* 10.000μ. Ανδρών & Κ23 Ανδρών και ένας αγώνας 10.000μ. Γυναικών & Κ23 Γυναικών. Στους αγώνες αυτούς θα συμμετέχουν όλες οι παραπάνω αναφερόμενες ηλικίες, αλλά θα γίνει ξεχωριστή κατάταξη και βαθμολόγηση για κάθε κατηγορία.

*ανάλογα με τη συμμετοχή μπορεί να διεξαχθεί σε μία (1) ή δύο (2) τελικές σειρές.

3.1.2 - Οι αθλητές - αθλήτριες της Κατηγορίας Κ23 Ανδρών - Γυναικών (2001 - 2002 - 2003) **δηλώνονται υποχρεωτικά** και στις αντίστοιχες Κατηγορίες Ανδρών - Γυναικών.

Οι αθλητές που γεννήθηκαν το 2004 δηλώνονται και αγωνίζονται μόνο στα 10.000μ. τηςκατηγορίας Κ23 Ανδρών - Γυναικών.

3.2 Στους αγώνες δικαίωμα συμμετοχής έχουν μόνο οι αθλητές - αθλήτριες που είναι εγγεγραμμένοι σε Σωματεία - Μέλη του ΣΕΓΑΣ, σύμφωνα με την τελευταία Υπουργική Απόφαση (περί εγγραφής αθλητών-αθλητριών) και τους έχει εκδοθεί ΔΕΛΤΙΟ αθλητικής ιδιότητας.

3.3 Στον αγώνα θα λάβουν μέρος μόνο εκείνοι οι αθλητές που έχουν δηλωθεί από τους συλλόγους τους όπως προβλέπει η προκήρυξη.

4. ΟΡΙΑ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ

4.1 Στο αγώνισμα των 10.000μ. δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλητές-τριες που έχουν επιτύχει καλύτερες επιδόσεις, τα έτη 2021 - 2022 - 2023, σε ένα από τα αγωνίσματα που αναφέρονται στον παρακάτω πίνακα:

Αγώνισμα	Ανδρες	Κ23 Α	Γυναίκες	Κ23 Γ
5.000μ.	15:56.00	16:10.20	20:17.04	20:30.14
10.000μ.	33:10.14	33:36.14	43:00.14	44:15.14
3.000μ. με Φ.Ε.	10:17.24	10:25.24	13:02.04	13:02.04
10χλμ.	33:00	33:30	43:00	44:15
Ημιμαραθώνιος	1:14:30	1:15:00	1:35:00	1:36:30
Μαραθώνιος	2:35:00	2:36:00	3:21:00	3:25:00

4.2 Αγώνες επίτευξης ορίων:

4.2.1 Ως επίσημοι αγώνες για την επίτευξη των ορίων θεωρούνται οι αγώνες που διεξάγονται εντός σταδίου και διοργανώνονται από τον Σ.Ε.Γ.Α.Σ., τις Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ή από τα Σωματεία μέλη του ΣΕΓΑΣ (με την έγκριση του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. και των Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ.) ή το Πανελλήνιο Φοιτητικό Πρωτάθλημα, με την προϋπόθεση ότι διεξάγεται με τη συνεργασία του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. και τέλος το Πρωτάθλημα Ενόπλων Δυνάμεων και Σωμάτων Ασφαλείας, με την προϋπόθεση ότι διεξάγονται με τη συνεργασία του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

4.2.2 Οι αναγραφόμενες επιδόσεις σε αγωνίσματα εκτός σταδίου θα πρέπει να έχουν επιτευχθεί:

- σε επιλεγμένες από την Ομοσπονδία αγωνιστικές διαδρομές στην Ελλάδα (βλέπε Πίνακα 5) που είναι μετρημένες και πιστοποιημένες από **WA /AIMS και ΣΕΓΑΣ**.
- σε διεθνείς συναντήσεις ή επίσημους αγώνες του εξωτερικού, όταν διοργανώνονται από την WA, την ΕΑΑ ή είναι με την έγκρισή τους, αναφέρονται στο διεθνές καλεντάρι και οι αθλητές - αθλήτριες συμμετέχουν με την άδεια της Ομοσπονδίας. Σε περίπτωση επίτευξης επίδοσης σε αγώνα του εξωτερικού θα πρέπει επιπλέον να επισυνάπτεται βεβαίωση της διοργάνωσης ή απόσπασμα από τα επίσημα αποτελέσματα

4.3Επιπλέον προϋποθέσεις

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν επίσης οι αθλητές - αθλήτριες που εκπληρώνουν μία από τις παρακάτω προϋποθέσεις :

4.3.1 Να έχουν καταταγεί στη **12αδα** του αγωνίσματος (10.000μ.) στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα που αγωνίστηκαν την προηγούμενη χρονιά 2022.

4.3.2 Να έχουν καταταγεί στη **15αδα** της Ετήσιας Λίστας της κατηγορίας τους στο αγώνισμα (10.000μ.) το προηγούμενο έτος (2022).

4.3.3 Στην περίπτωση **ισοπαλίας** στη **δωδέκατη** θέση της κατάταξης των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων ή της Ετήσιας Λίστας του 2022 (15αδα), που εξασφαλίζει τη συμμετοχή στα πρωταθλήματα του 2023, προκρίνονται όλοι οι ισόπαλοι αθλητές - αθλήτριες.

4.4 Συμμετοχή Χωρίς Όριο (Χ.Ο.) **ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΓΕΝΝΗΜΕΝΟΙ ΤΟ 1996 ΚΑΙ ΝΕΩΤΕΡΟΙ (μέχρι 27 ετών)**

Εκτός από τους παραπάνω, κάθε σύλλογος μπορεί να δηλώσει ακόμα **ΔΥΟ (2)** αθλητές - αθλήτριες, συνολικά στις κατηγορίες Α-Γ & Κ23 (Α-Γ), που δεν εκπληρώνουν τις προϋποθέσεις συμμετοχής. **Οι αθλητές - αθλήτριες αυτοί θα αφαιρεθούν από το σύνολο των αθλητών - αθλητριών που έχει δικαίωμα να δηλώσει το σωματείο, χωρίς προϋποθέσεις συμμετοχής, στο αντίστοιχο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα.**

4.5 **ΤΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥΣ ΚΥΠΡΙΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ (πριν τη συμπλήρωση του 27^{ου} έτους της ηλικίας τους) ΚΑΙ ΟΙ ΟΠΟΙΟΙ ΣΠΟΥΔΑΖΟΥΝ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΙΔΡΥΜΑΤΑ (ΑΕΙ - ΤΕΙ) ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΘΕΣΕΙ ΣΤΟΝ ΣΕΓΑΣ ΠΡΙΝ ΤΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ 2022 - 2023 ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΙΣΧΥΟΝΤΑ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ - ΜΕΤΑΓΡΑΦΩΝ ΟΜΟΓΕΝΩΝ ΚΑΙ ΑΛΛΟΔΑΠΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΣΕΓΑΣ (εφημερίδα της Κυβερνήσεως, αρ. φύλλου 2345/18 Νοεμβρίου 2008, άρθρο 6).**

Ειδικά για τους αθλητές - αθλήτριες που έχουν πάρει μεταγραφή το 2021, η σχετική βεβαίωση έχει ήδη κατατεθεί με τα δικαιολογητικά για την έγκριση της μεταγραφής.

5. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

5.1 Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να σταλούν με email μέχρι και τη **Δευτέρα 10 Απριλίου 2023 και ώρα 14:00** στον Σ.Ε.Γ.Α.Σ. στην ηλεκτρονική διεύθυνση entries@segas.gr. Μετά την παρέλευση αυτής της προθεσμίας δε θα γίνεται δεκτή καμμία δήλωση συμμετοχής.

Σημείωση:σε περίπτωση προβλήματος θα πρέπει να επικοινωνήσετε με την κ. Φωτεινή Κασίδη στο τηλέφωνο **211-18.77.735**.

5.2 Η υποβολή της δήλωσης θα γίνεται **αποκλειστικά ηλεκτρονικά** στη συνημμένη φόρμα εγγραφής (Excel) που έχει αναρτηθεί στο site της Ομοσπονδίας.

5.3 Σημειώνεται ότι στο έντυπο συμμετοχής πρέπει **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ** να αναγράφεται και ο αγώνας που έχει επιτευχθεί το όριο συμμετοχής.

5.4 Ταυτόχρονα με την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής το σωματείο δηλώνει **ΑΝΕΠΙΦΥΛΑΚΤΑ** ότι αποδέχεται τους όρους της Γενικής και Ειδικής Προκήρυξης του Πρωταθλήματος και την εφαρμογή των Κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

5.5 Μετά την επεξεργασία και καταχώρηση των δηλώσεων συμμετοχής θα ανακοινώνονται στο site της Ομοσπονδίας οι λίστες συμμετοχής των αγωνισμάτων προκειμένου να ενημερώνονται όλοι οι ενδιαφερόμενοι.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!: ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ ΣΤΟ SITE ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΔΕΝ ΘΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΔΕΚΤΗ ΚΑΜΜΙΑ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΕΣΤΩ ΚΑΙ ΔΙΟΡΘΩΤΙΚΗ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΘΕΙ Η ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ. Η ΑΡΜΟΔΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΘΑ ΚΑΤΑΧΩΡΕΙ ΜΟΝΟ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΦΕΡΕΙ ΤΗΝ ΕΥΘΥΝΗ ΤΗΣ ΜΗ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗΣ.

ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ:

- Για την καλύτερη οργάνωση των αγωνισμάτων οι Σύλλογοι θα πρέπει να δηλώσουν **ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΜΟΝΟ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΘΑ ΛΑΒΟΥΝ ΜΕΡΟΣ.**

6. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

6.1 Βαθμολογία Ανδρών - Γυναικών: βαθμολογούνται οι 16 πρώτοι αθλητές - τριες και από τις δύο κατηγορίες μαζί Α-Γ και Κ23 Α-Γ (εκτός από τους γεννηθέντες το 2003) με την κλίμακα:

13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1,

με την προϋπόθεση ότι θα πετύχουν τα όρια βαθμολόγησης της παραγράφου 6.3.

6.2 Βαθμολογία Κ23 Ανδρών - Γυναικών: βαθμολογούνται οι 16 πρώτοι αθλητές (2001 - 2002 - 2003 - 2004) και οι 16 πρώτες αθλήτριες (2001 - 2002 - 2003 - 2004) με την κλίμακα:

13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1).

με την προϋπόθεση ότι θα πετύχουν τα όρια βαθμολόγησης της παραγράφου 6.3.

6.3 Όρια βαθμολόγησης

Τα όρια βαθμολόγησης ανά κατηγορία για το αγώνισμα των 10.000μ. είναι:

Κατηγορία	Επίδοση - Όριο βαθμολόγησης
Ανδρών	33:35.14
Γυναικών	44:30.04
K23 Ανδρών	35:15.44
K23 Γυναικών	45:30.04

Οι βαθμολογίες των αγωνισμάτων των 10.000μ. θα συνυπολογιστούν στη Γενική Βαθμολογία των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων Ανδρών - Γυναικών και K23 του 2023.

6.4 Οι αθλητές-αθλήτριες που θα λάβουν μέρος στο αγώνισμα των **10.000μ. εξαντλούν ένα από τα αγωνίσματα που έχουν δικαίωμα συμμετοχής στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Ανδρών-Γυναικών και K23.**

7. ΕΠΑΘΛΑ

Στον πρώτο-πρώτη νικητή-νικήτρια της κάθε Κατηγορίας θα απονεμηθεί Κύπελλο - Δίπλωμα - Μετάλλιο Πανελληνιονίκη επίχρυσο, στον δεύτερο-δεύτερη Δίπλωμα - Μετάλλιο Πανελληνιονίκη επάργυρο και στον τρίτο-τρίτη Δίπλωμα - Μετάλλιο Πανελληνιονίκη χάλκινο.

Κατά τη διάρκεια των αγώνων δεν θα πραγματοποιούνται απονομές σύμφωνα με το πρωτόκολλο που ισχύει μέχρι σήμερα, αλλά οι αθλητές θα μπορούν να παραλαμβάνουν το κύπελλο, τα μετάλλια και τα διπλώματα των τριών πρώτων νικητών κάθε αγωνίσματος σε ειδικό χώρο που θα δημιουργηθεί για τον σκοπό αυτό στον χώρο της Αίθουσας Κλήσης.

8. ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΣΕ ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ

8.1 Οι αθλητές-αθλήτριες θα προσέρχονται αυτοπροσώπως στην ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΕΩΣ, τουλάχιστον 60' πριν από την ώρα διεξαγωγής του αγωνίσματος - σειράς στην οποία έχουν οριστεί να συμμετέχουν, προκειμένου να δηλώσουν την παρουσία τους, προσκομίζοντας **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ το ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ** καθώς και την **ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ.**

8.2 Οι υπεύθυνοι της αίθουσας κλήσης θα ελέγχουν τα Δελτία των αγωνιζομένων καθώς και την κάρτα Υγείας και δεν θα καταχωρούν στα πινάκια κανένα αθλητή του οποίου η Κάρτα Υγείας Αθλητή, δεν είναι θεωρημένη ιατρικώς, σύμφωνα με όσα αναφέρονται παραπάνω.

9. ΓΕΝΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ:

9.1 Κανονισμοί διεξαγωγής Πανελληνίου Πρωταθλήματος

Ο αγώνας θα διεξαχθεί σύμφωνα με τους ισχύοντες Κανονισμούς της **W.A.** καθώς και του **ΣΕΓΑΣ.**

9.2 Έλεγχος αγωνιστικής στολής-εμφάνισης (υπόδειγμα στον Πίνακα 2)

Οι αθλητές-τριες θα πρέπει να φορούν και να αγωνίζονται **ΜΟΝΟ** με την επίσημη στολή (φανέλα & σορτς) του συλλόγου στον οποίο ανήκουν. Οι υπεύθυνοι των συλλόγων θα πρέπει να βεβαιωθούν ότι οι Κανονισμοί της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (WA) που αφορούν τη Διαφήμιση θα εφαρμόζονται και οι οποίοι είναι διαθέσιμοι στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/book-of-rules>

Στην περίπτωση που η αγωνιστική εμφάνιση συλλόγου δεν είναι σύμφωνα με όσα ορίζουν οι Κανονισμοί, οι υπεύθυνοι των συλλόγων με δική τους ευθύνη και πριν την είσοδο των αθλητών στην Αίθουσα Κλήσης, θα πρέπει να φροντίσουν να καλύψουν τα μέρη εκείνα της στολής που είναι αντίθετα με τον κανονισμό με κατάλληλο υλικό το οποίο κατά τη διάρκεια του αγώνα δεν θα αποκολλάται.

ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΠΟΥ Η ΣΤΟΛΗ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΑΠΟ ΑΥΤΗ ΤΗΣ ΕΠΙΣΗΜΗΣ ΣΤΟΛΗΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΤΟΥΣ ή ΔΕΝ ΣΥΜΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΟΣΑ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ.

Ο κανονισμός αυτός θα έχει εφαρμογή εκτός από την αγωνιστική εμφάνιση και για τη φόρμα του αθλητή-τριας.

9.3 Μήκος καρφιών αγωνιστικών παπουτσιών

Το maximum μήκος των καρφιών θα πρέπει να είναι **9mm**.

9.4 Έλεγχος αγωνιστικών παπουτσιών άρθρο 5 (πρώην 143) παράγραφοι 5.3, 5.4, 5.5, 5.6 (Πίνακας 1)

Όλα τα αγωνιστικά παπούτσια πρέπει να είναι σύμφωνα με το Άρθρο 5 (TR5) των Τεχνικών Κανονισμών της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (WorldAthletics), συμπεριλαμβανομένων των διαστάσεων της σόλας, του τακουνιού καθώς και των καρφιών (spikes). Είναι ευθύνη των αθλητών να διασφαλίσουν ότι τα παπούτσια που θα χρησιμοποιηθούν στον αγώνα περιέχονται στην τρέχουσα λίστα των εγκεκριμένων μοντέλων παπουτσιών της WorldAthletics

(<https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>).

Σε περίπτωση μη συμμόρφωσης με το Άρθρο 5 (TR5) ή τη λίστα των εγκεκριμένων παπουτσιών, μπορεί να μην επιτραπεί σε αθλητή να αγωνιστεί ή να αποκλειστεί μετά τον αγώνα και η επίδοσή του στο αγώνισμα ή στα αγωνίσματα που συμμετείχε να ακυρωθεί.

Τα παπούτσια θα ελέγχονται στην Αίθουσα Κλήσης όπως και τα υπόλοιπα είδη (π.χ. ένδυση, αντικείμενα που εισέρχονται στον αγωνιστικό χώρο κ.α.).

Για τον λόγο αυτό:

- προτρέπουμε σωματεία και αθλητές να συμβουλευονται την παραπάνω επικαιροποιημένη λίστα μοντέλων ΠΡΙΝ προβούν σε αγορά αγωνιστικών παπουτσιών.
- συμβουλεύουμε τους αθλητές που πρόκειται να αγωνιστούν και διατηρούν αμφιβολία ως προς την εγκυρότητα χρήσης των αγωνιστικών τους παπουτσιών, προπάντων για μη spikes, να προσέρχονται στην Αίθουσα Κλήσης έχοντας προνοήσει και για άλλη εναλλακτική και αποδεκτή λύση.

9.4.1 Που θα πραγματοποιείται ο έλεγχος και τι θα αφορά

Ο έλεγχος των αγωνιστικών παπουτσιών θα πραγματοποιείται σε δύο (2) φάσεις:

1η φάση: κατά την παραλαβή του αριθμού συμμετοχής τους από την Αίθουσα κλήσης, όπου θα ελέγχονται και θα φωτογραφίζονται τα αγωνιστικά παπούτσια από τους υπεύθυνους Κριτές της διοργάνωσης.

2η φάση: κατά τον τερματισμό των αθλητών και αθλητριών οι υπεύθυνοι Κριτές θα ελέγχουν αν ο αγωνιζόμενος αθλητής-τρια αγωνίστηκε με το μοντέλο που ελέγχθηκε και εγκρίθηκε στην Αίθουσα Κλήσης ή κάποιο άλλο.

Ο έλεγχος των αγωνιστικών παπουτσιών θα αφορά τη μέτρηση του πάχους της σόλας του παπουτσιού σε δύο σημεία.

9.4.2 Παράδοση αγωνιστικών παπουτσιών

Σε περίπτωση επίτευξης Παγκοσμίου ή Ευρωπαϊκού ή Πανελληνίου ρεκόρ, ο αθλητής μετά την ολοκλήρωση του αγωνίσματος, θα πρέπει να παραδίδει τα παπούτσια που χρησιμοποίησε στον αγώνα στους διοργανωτές, για περαιτέρω έλεγχο, εφ' όσον αυτό απαιτείται.

9.5 Χρήσιμες συμβουλές για την εφαρμογή του Άρθρου 5 των Τεχνικών Κανονισμών της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου που αφορά τα αγωνιστικά παπούτσια των αθλητών και αθλητριών

Όλα τα σωματεία και οι αθλητές θα πρέπει να προβούν στις ακόλουθες χρήσιμες και ουσιώδεις ενέργειες:

- να ενημερωθούν άμεσα για το θέμα από τους σχετικούς συνδέσμους που παρατίθενται στο παρόν κείμενο,
- να διαβάζουν με προσοχή τις σχετικές οδηγίες που θα περιλαμβάνονται πλέον στις Προκηρύξεις όλων των Πρωταθλημάτων,
- να συμβουλευθούν την επικαιροποιημένη λίστα μοντέλων της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (W.A.) PIN προβούν σε αγορά αγωνιστικών παπουτσιών. Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Στίβου (W.A.) θα επικαιροποιεί σε τακτά χρονικά διαστήματα λίστες με τα επιτρεπόμενα και μη επιτρεπόμενα μοντέλα που κυκλοφορούν στην αγορά,
- οι αθλητές που πρόκειται να αγωνιστούν και διατηρούν αμφιβολία ως προς την εγκυρότητα χρήσης των αγωνιστικών τους παπουτσιών, να προσέρχονται στον αγώνα έχοντας προνοήσει και για άλλη εναλλακτική και αποδεκτή λύση.

9.6 Δήλωση αθλητή για χρήση αγωνιστικών παπουτσιών

Οι συμμετέχοντες αθλητές θα πρέπει να παραδίδουν συμπληρωμένη στην Αίθουσα Κλήσης τη συνημμένη δήλωση (Πίνακας 4) για τον τύπο των αγωνιστικών παπουτσιών με τα οποία θα αγωνιστούν στη διοργάνωση.

9.7 Αριθμοί συμμετοχής

Κάθε αθλητής θα λαμβάνει έναν (1) προσωπικό αριθμό και ο οποίος θα πρέπει να τοποθετείται στο μπροστινό μέρος της αγωνιστικής ενδυμασίας.

Ο αριθμός συμμετοχής πρέπει να συγκρατείται με τις 4 παραμάνες, μία σε κάθε γωνία, με τέτοιο τρόπο ώστε να μην πέφτει και, επιπλέον, πρέπει να τοποθετείται με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι απολύτως ορατός κατά τη διάρκεια του αγώνα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΟΒΟΝΤΑΙ, ΝΑ ΔΙΠΛΩΝΟΝΤΑΙ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΙ ΜΕ ΟΠΟΙΟΝΔΗΠΟΤΕ ΤΡΟΠΟ.

9.8 Αντικείμενα μη εγκεκριμένα σε αγωνιστικό χώρο (Πίνακας 3)

ΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΤΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΜΕΝΟΙ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥΝ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ - ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΟΥΣ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΜΗΝ ΠΡΟΣΚΟΜΙΖΟΥΝ ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΑ ΕΙΔΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΧΩΡΟ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΕΤΑΙ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΩΝ ΚΡΙΤΩΝ.

9.9 Ενστάσεις και εφέσεις (άρθρο 8 Τεχνικών Κανονισμών πρώην 146)

Οι ενστάσεις - διαμαρτυρίες (protests) και οι εφέσεις (appeals) επιτρέπονται και θα διεκπεραιώνονται σύμφωνα με τον Κανονισμό 8 της WorldAthletics. Αναλυτικά:

- Αρχικά, οι ενστάσεις θα πρέπει να υποβάλλονται **προφορικά** στον Έφορο από έναν αθλητή ή από κάποιον που ενεργεί για λογαριασμό του ή από έναν επίσημο εκπρόσωπο μιας ομάδας (άρθρο 8.3 πρώην 146.3). Το πρόσωπο ή η ομάδα αυτή θα μπορεί να υποβάλλει ένσταση μόνον αν αγωνίζεται στον ίδιο γύρο του αγώνισματος με το οποίο η ένσταση (ή η επακόλουθη έφεση) σχετίζεται (ή αγωνίζεται σε έναν αγώνα στον οποίο εφαρμόζεται ομαδική βαθμολογία).
- Στην περίπτωση που ο συγκεκριμένος Έφορος δεν είναι προσβάσιμος ή διαθέσιμος, η ένσταση θα πρέπει να υποβάλλεται σε αυτόν μέσω του Κέντρου Τεχνικών Πληροφοριών (αν υπάρχει) ή μέσω του Αλυτάρχη. Ενστάσεις που αφορούν το αποτέλεσμα ή τη διεξαγωγή ενός αγώνισματος θα υποβάλλονται **εντός 30 λεπτών από την επίσημη αναγγελία του αποτελέσματος** του αγώνισματος αυτού.
- Αν η απόφαση του Εφόρου δεν ικανοποιεί τον αθλητή ή την ομάδα τότε θα πρέπει να υποβάλλεται γραπτή έφεση προς την Ελλανόδικο Επιτροπή είτε μέσω του Κέντρου Τεχνικών Πληροφοριών (αν υπάρχει) ή μέσω του Αλυτάρχη.
- Κάθε γραπτή έφεση προς την Ελλανόδικο Επιτροπή θα πρέπει να γίνεται με βάση το άρθρο 8.7 (πρώην 146.7) να υπογράφεται από τον εκπρόσωπο της ομάδας, εκ μέρους του αθλητή και να υποβάλλεται **εντός 30 λεπτών από την επίσημη ανακοίνωση της απόφασης του Εφόρου** ή από την ενημέρωση που δόθηκε προς εκείνους που υπέβαλαν την ένσταση, όταν δεν υπάρχει διόρθωση κανενός αποτελέσματος.
- Η γραπτή έφεση **θα συνοδεύεται από το ποσό των 75€** το οποίο θα παρακρατείται εάν η έφεση δεν γίνει δεκτή. Η απόφαση της Ελλανοδίκου Επιτροπής θα παρέχεται γραπτώς.

9.10 Επίλυση τεχνικών θεμάτων

Ότι δεν προβλέπεται από την Προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τον Τεχνικό Υπεύθυνο και τον Αλυτάρχη των Αγώνων, σύμφωνα με τους κανονισμούς.

10. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Με τη φροντίδα και την ευθύνη των συλλόγων οι αθλητές και οι αθλήτριες θα πρέπει να έχουν εξετασθεί ιατρικώς πριν από τους αγώνες και να έχουν στην κατοχή τους την Κάρτα Υγείας Αθλητή, θεωρημένη σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.

Η έκδοση της Κάρτας Υγείας Αθλητή (πιστοποίηση της υγείας των αθλητών και αθλητριών) είναι υποχρεωτική και αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους σε προπονήσεις και αγώνες, σύμφωνα με τα οριζόμενα στο άρθρο 16 του νόμου 4479/2017 και τον Γενικό Κανονισμό Οργάνωσης και Διεξαγωγής Πρωταθλημάτων και Αγώνων του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Η Κάρτα Υγείας Αθλητή ισχύει για ένα (1) έτος από την θεώρησή της.

ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΤΡΙΩΝ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΙΘΑΝΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΕ ΕΛΛΕΙΨΗ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ, ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΟΥ ΔΗΛΩΝΟΥΝ ΑΥΤΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΜΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ ΑΡΧΗ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΕΓΑΣ.

11. ΤΗΡΗΣΗ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ:

Όλοι οι εμπλεκόμενοι με τη διοργάνωση θα πρέπει να τηρούν τα Υγειονομικά Πρωτόκολλα του Ε.Ο.Δ.Υ. καθώς και το εγκεκριμένο Υγειονομικό Πρωτόκολλο διεξαγωγής της διοργάνωσης, με τις οποιοσδήποτε τροποποιήσεις που θα ισχύουν μέχρι την ημερομηνία διεξαγωγής της διοργάνωσης και αφορούν την πρόληψη της μετάδοσης της COVID - 19.

Ο ΣΕΓΑΣ θα προβεί σε ξεχωριστές ανακοινώσεις, αν και όποτε οι κρατικές αρχές επικαιροποιήσουν, αυστηροποιήσουν ή χαλαρώσουν τις παραπάνω προϋποθέσεις και όρους.

12. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ (Πίνακας 5)

12.1 Στα σωματεία των αθλητών που θα καταλάβουν μία από τις **5 πρώτες θέσεις** της **ενιαίας κατάταξης** και θα πετύχουν τα όρια καταβολής εξόδων που αναφέρονται στην παράγραφο 6, θα υπολογισθούν ως έξοδα μετακίνησης τα ποσά που αναφέρονται στον συνημμένο Πίνακα 5.

12.2 Για τους αθλητές που θα καταλάβουν μία από τις θέσεις **6^η - 10^η** της ενιαίας κατάταξης και θα πετύχουν τα αντίστοιχα όρια καταβολής εξόδων που αναφέρονται στην παράγραφο 6, θα υπολογιστεί το 1/2 των χρηματικών ποσών.

12.3 Επίσης, θα υπολογιστούν τα αντίστοιχα ποσά (100%) σ' ένα συνοδό από κάθε Σωματείο εφόσον έστω και ένας αθλητής του κατέλαβε μία από τις **5 πρώτες θέσεις** της **ενιαίας κατάταξης** και πέτυχε τα παραπάνω όρια βαθμολόγησης **ή** έναν συνοδό από κάθε Σωματείο, αλλά με το 50 % του αντίστοιχου χρηματικού ποσού, εφόσον έστω και ένας αθλητής του κατέλαβε μία από τις θέσεις **6^η - 10^η** της **ενιαίας κατάταξης** και πέτυχε τα παραπάνω όρια βαθμολόγησης.

13. ΚΥΡΩΣΕΙΣ - ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Η επιτροπή ελέγχου και σωστής διεξαγωγής των Πανελληνίων πρωταθλημάτων αποτελείται από υπηρεσιακά μέλη της Επιτροπής Ανάπτυξης και της Στατιστικής Υπηρεσίας, με πρόεδρο ένα μέλος του Δ.Σ. του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Έτσι, εκτός των ακυρώσεων που μπορεί να γίνουν κατά την διάρκεια των αγώνων για διαφόρους λόγους, (πλαστοπροσωπία, αντικανονική συμμετοχή, με βάση την Προκήρυξη ή τον Γενικό Κανονισμό Οργάνωσης και Διεξαγωγής Πρωταθλημάτων και Αγώνων), θα γίνεται έλεγχος και μετά το πέρας των αγώνων από την παραπάνω επιτροπή για τη διαπίστωση τυχόν παραβάσεων.

Οι κυρώσεις που θα επιβάλλονται για τις παραπάνω περιπτώσεις αντικανονικής συμμετοχής είναι:

1. Ο αθλητής-αθλήτρια τιμωρείται με έναν (1) χρόνο αποκλεισμό από όλες τις διοργανώσεις.
2. Ο σύλλογος του χάνει ΟΛΟΥΣ τους βαθμούς των αγωνισμάτων που ο αθλητής - αθλήτρια έλαβε μέρος στο αντίστοιχο πρωτάθλημα.
3. Ο σύλλογος του τιμωρείται με μείον είκοσι (-20) βαθμούς από την βαθμολογία του αντίστοιχου πρωταθλήματος και εάν δεν έχει βαθμούς να του αφαιρεθούν τότε του αφαιρούνται εκατό (100) βαθμοί διασυλλογικού πρωταθλήματος.
Υπολογίζουμε κάθε φορά την ετήσια αντιστοιχία των βαθμών των διασυλλογικών με την αντιστοιχία των πανελληνίων πρωταθλημάτων.
4. Ειδικά σε περίπτωση πλαστοπροσωπίας και παραποίησης των στοιχείων με τα οποία δηλώνεται ο αθλητής-αθλήτρια θα ισχύουν όσα αναφέρονται παραπάνω στις παραγράφους 1 και 2 και επί πλέον το σωματείο θα μηδενίζεται και στις δύο κατηγορίες των αθλητών-αθλητριών του πρωταθλήματος και επομένως δεν θα παίρνει κανένα βαθμό στο σύνολο των αγωνισμάτων αυτού του πρωταθλήματος.
- Εάν το σωματείο έχει λιγότερους από είκοσι (20) βαθμούς, τότε του αφαιρούνται οι βαθμοί του Πανελληνίου πρωταθλήματος και επί πλέον του αφαιρούνται και από το σύνολο των διασυλλογικών πρωταθλημάτων τόσοι βαθμοί όσοι είναι απαραίτητοι για να συμπληρώσει συνολικά, εκατό (100) βαθμούς διασυλλογικών.
Υπολογίζουμε κάθε φορά την ετήσια αντιστοιχία των βαθμών των διασυλλογικών με την αντιστοιχία των πανελληνίων πρωταθλημάτων.
Π.χ. Υπολογίζουμε με μια αναλογία, ότι 1 βαθμός πανελληνίου αντιστοιχεί με 5-6 βαθμούς διασυλλογικών, ανάλογα φυσικά και με την ετήσια αξιολόγηση της κάθε κατηγορίας.
5. Σε περίπτωση συνολικής αποχώρησης ενός σωματείου από αξιολογούμενο πρωτάθλημα (μετά από έγγραφη δήλωσή του), το σωματείο αυτό θα τιμωρείται με αφαίρεση βαθμών και επί πλέον θα παραπέμπεται στη δικαστική επιτροπή του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

14. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΣ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ:

Οργανωτικός Εκπρόσωπος του Πρωταθλήματος ορίζεται το μέλος του ΔΣ του ΣΕΓΑΣ και Πρόεδρος της Επιτροπής Κριτών ΣΕΓΑΣ κ. **Παρασκευή Παχατουρίδου**.

15. ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ Α/Γ:

Τεχνικοί Υπεύθυνοι του Πρωταθλήματος ορίζονται ο Τεχνικός Διευθυντής Αγώνων κ. **Ανδρέας Γκόγκας**, και ο Επιτελικός Τεχνικός του ΣΕΓΑΣ κ. **Δημήτρης Χαλβατζάρας** με καθήκοντα και αρμοδιότητες που αναφέρονται στο άρθρο 4 (πρώην άρθρο 121) των Κανονισμών Αγώνων Στίβου της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (WorldAthletics) έκδοσης 2022 καθώς και το άρθρο 16 του Γενικού Κανονισμού Οργάνωσης και Διεξαγωγής Πρωταθλημάτων και Αγώνων Στίβου (έκδοση 2015), σε συνεργασία με τον Αλυτάρχη του πρωταθλήματος.

16. ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ:

Τεχνικοί Υπεύθυνοι Εγκατάστασης και Αθλητικού Εξοπλισμού ορίζονται ο Επιτελικός Τεχνικός του ΣΕΓΑΣ κ. **Νότης Παπούλιας** καθώς και ο Τεχνικός Σύμβουλος της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Βορ. Πελοποννήσου κ. **Κώστας Μπούσιας** οι οποίοι θα συνεργάζονται με τον Τεχνικό Υπεύθυνο, τον Αλυτάρχη και τον Γυμνασάριο επί θεμάτων προετοιμασίας του αγωνιστικού χώρου και καταλληλότητας του χρησιμοποιούμενου αθλητικού εξοπλισμού.

17. ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΚΛΗΣΗΣ:

Τεχνικός Υπεύθυνος της Αίθουσας Κλήσης ορίζεται ο Επιτελικός Τεχνικός της Επιτροπής Αγώνων σε Δημόσιο Δρόμο και Βουνό του ΣΕΓΑΣ κ. **Άγγελος Προβατάς**.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

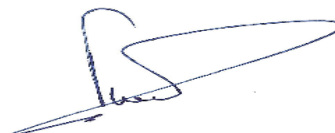
Η Πρόεδρος



Σοφία ΣΑΚΟΡΑΦΑ



Ο Γεν. Γραμματέας



Γεώργιος ΓΙΑΤΡΟΥΔΑΚΗΣ

Συνημμένα : Πίνακας 1: Πάχος σόλας αγωνιστικού παπουτσιού, Πίνακας 2: Αγωνιστική εμφάνιση συλλόγου, Πίνακας 3: Αντικείμενα που δεν επιτρέπονται στον αγωνιστικό χώρο, Πίνακας 4: Δήλωση χρήσης παπουτσιών, Πίνακας 5: Κάλυψης εξόδων και Πίνακας 6: Πιστοποιημένες διαδρομές

Κοινοποίηση: ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Βόρειας Πελοποννήσου, Γραφείο Υψηλού Αθλητισμού, Γραφείο Ανάπτυξης, ΚΕΚ ΣΕΓΑΣ, Γραφείο Τύπου ΣΕΓΑΣ - Οικονομικές Υπηρεσίες ΣΕΓΑΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

Πίνακας πάχους σόλας αγωνιστικού παπουτσιού

Αγωνίσμα	Μέγιστο πάχος της σόλας (σύμφωνα με το Άρθρο 5.5, Σημειώσεις (i), (ii), (iii) και τα σχήματα (a) & (b) έως το άρθρο 5.5 και Άρθρο 5.13.3).	Επιπλέον απαίτηση του Κανονισμού
Αγωνίσματα Κονίστρας εκτός από Άλμα Τριπλούν	$\leq 20\text{mm}$	Ισχύει για όλες τα Ρυπτικά Αγωνίσματα τα Κάθετα και Οριζόντια Άλματα εκτός από το Άλμα Τριπλούν. Για όλα τα Αγωνίσματα Κονίστρας, η σόλα στο κέντρο του μπροστινού μέρους του ποδιού του αθλητή δεν πρέπει να είναι ψηλότερη από τη σόλα στο κέντρο της φτέρνας του αθλητή
Άλμα Τριπλούν	$\leq 25\text{mm}$	Η σόλα στο κέντρο του μπροστινού μέρους του ποδιού του αθλητή δεν πρέπει να είναι ψηλότερη από τη σόλα στο κέντρο της φτέρνας του αθλητή.
Αγωνίσματα Δρόμων (συμπεριλαμβανομένων των αγωνισμάτων με εμπόδια) μέχρι τα 800μ.	$\leq 20\text{mm}$	Για τις Σκυταλοδρομίες ο κανόνας ισχύει για την απόσταση από την απόσταση που διατρέχει κάθε αθλητής.
Αγωνίσματα Δρόμων από 800μ. και πάνω (συμπεριλαμβανομένων των αγωνισμάτων των Φυσικών Εμποδίων)	$\leq 25\text{mm}$	Για τις Σκυταλοδρομίες ο κανόνας ισχύει από την απόσταση που διατρέχει κάθε αθλητής. Για Αγώνες Βάδην το μέγιστο πάχος της σόλας είναι το ίδιο με αυτό για τα Αγωνίσματα Εκτός Σταδίου.
Ανώμαλος Δρόμος	$\leq 25\text{mm}$	
Αγωνίσματα Δρόμων Εκτός Σταδίου (Δρομικά και Αγωνίσματα Βάδην)	$\leq 40\text{mm}$	
Αγωνίσματα του Άρθρου 57 των Τεχνικών Κανονισμών	Οποιοδήποτε πάχος	

ΠΙΝΑΚΑΣ 2

ΑΝΩΤΕΡΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΒΙΒ 24εκ. πλάτος επί 20εκ. ύψος

- (1) Το ύψος των αριθμών πρέπει να είναι το λιγότερο 6εκ. και το περισσότερο 10εκ.
- (2) Ο χώρος πάνω από το νούμερο του αθλητή έχει μέγιστο ύψος 6εκ.
- (3) Ο χώρος κάτω από το νούμερο του αθλητή έχει μέγιστο ύψος 4εκ.

ΕΜΠΡΟΣ ΠΛΕΥΡΑ

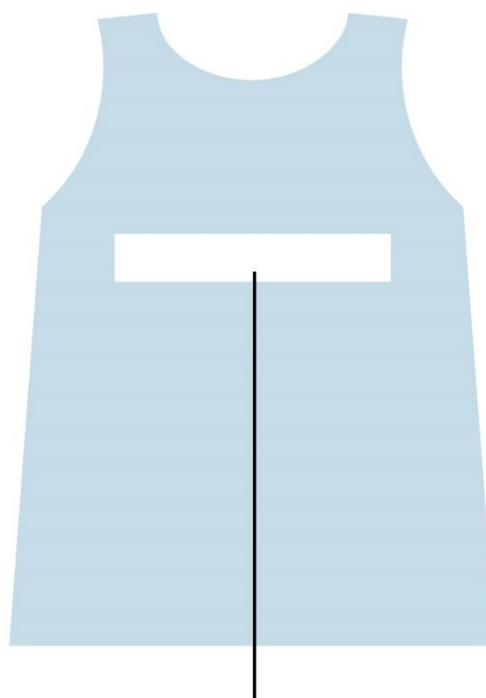


ΧΟΡΗΓΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ή ΧΟΡΗΓΟΣ ΑΘΛΗΤΗ (με την έγκριση του συλλόγου)
Ο χώρος για την τοποθέτηση του ονόματος του Συλλόγου ή του σήματος του Συλλόγου ή του χορηγού του Συλλόγου έχει ορθογώνιο σχήμα με ανώτερο εμβαδόν τα 40 τ.εκ. και μέγιστο ύψος τα 4 εκ.

ΛΟΓΟΤΥΠΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ή/και ΣΗΜΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ
Ο χώρος για την τοποθέτηση του σήματος του Συλλόγου έχει ορθογώνιο σχήμα με ανώτερο εμβαδόν τα 40 τ.εκ. και μέγιστο ύψος τα 4 εκ.

Ο χώρος για την τοποθέτηση του σήματος κατασκευαστή έχει μέγιστο εμβαδόν τα 30 τ.εκ. με συνολικό ύψος σήματος τα 5 εκ. και αν πρόκειται για γράμματα αυτά να μην ξεπερνούν τα 4 εκ σε ύψος. Σε περίπτωση που αποτυπώνονται και τα δύο λογότυπα, το ένα να μην επικαλύπτει το άλλο.

ΠΙΣΩ ΠΛΕΥΡΑ



ΟΝΟΜΑ / ΣΗΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ
Ο χώρος του σήματος ή του ονόματος του συλλόγου να μην ξεπερνά τα 4 εκ σε ύψος χωρίς περιορισμό στο πλάτος.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3

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 4

ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΔΗΛΩΣΗ ΑΘΛΗΤΗ

Όνομα και ημερομηνία διοργάνωσης:	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α-Γ & Κ23 Αίγιο, 22 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2023
Σύλλογος αθλητή:	
Επώνυμο αθλητή:	
Όνομα αθλητή:	
Αγώνισμα:	10.000μ.

Δηλώνω, συμφωνώ και αναγνωρίζω ότι:

1. Τα παπούτσια με τα οποία θα αγωνιστώ στη διοργάνωση είναι:

Εταιρεία:	
Μοντέλο:	
Μέγεθος:	
Χρώμα:	
Ανατομικοί πάτοι (δηλαδή αν έχουν εσωτερική σόλα για ιατρικούς λόγους):	

2. Επιβεβαιώνω / έχω ενημερωθεί από:

τον προπονητή / κατασκευαστή παπουτσιών / εκπρόσωπο αθλητή προφορικά / γραπτώς (παρακαλώ κυκλώστε ή υπογραμμίστε) ότι τα αγωνιστικά παπούτσια μου συμμορφώνονται με τις απαιτήσεις που ορίζονται στο Άρθρο 5 των Τεχνικών Κανονισμών της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου,

3. Θα ακολουθήσω τη διαδικασία ελέγχου παπουτσιών στη διοργάνωση και συμφωνώ ότι παρόλο που τα παπούτσια είναι ελεγμένα, θα μπορούσαν να υποβληθούν για περαιτέρω τυχαίες δοκιμές ή πλήρεις δοκιμές αφού ολοκληρώσω τον αγώνα,

4. Δεν μπορώ να αλλάξω τα αγωνιστικά παπούτσια μου με άλλα παπούτσια χωρίς τα παπούτσια αντικατάστασης να έχουν ελεγχθεί, σύμφωνα με το Άρθρο 5 των Τεχνικών Κανονισμών και σύμφωνα με την διαδικασία ελέγχου της διοργάνωσης. Καταλαβαίνω ότι ρισκάρω με προσωπική μου ευθύνη αν αλλάξω παπούτσια χωρίς πρωτότερα να αυτά να έχουν ελεγχθεί,

5. Αφού ολοκληρώσω τον αγώνα, ο Έφορος έχει το δικαίωμα να ζητήσει να υποβάλω το παπούτσι μου για περαιτέρω ελέγχους από ανεξάρτητο εργαστήριο. Αναγνωρίζω και κατανοώ, ότι για να επιβεβαιώσω τη συμμόρφωση με τις απαιτήσεις που ορίζονται στο Άρθρο 5 των Τεχνικών Κανονισμών, οι περαιτέρω δοκιμές που πραγματοποιούνται από το ανεξάρτητο εργαστήριο, ενδέχεται να περιλαμβάνουν την κοπή των παπουτσιών.

Ημερομηνία:	
Υπογραφή αθλητή:	

ΠΙΝΑΚΑΣ 5

ΚΑΛΥΨΗ ΕΞΟΔΩΝ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 2022			
ΑΓΩΝΙΣΜΑ 10.000μ. Α-Γ & Κ23			
ΑΙΓΙΟ, 22 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2023			
ΚΑΛΥΨΗ ΕΞΟΔΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ			
Α/Α	ΝΟΜΟΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	1η - 5η ΘΕΣΗ	6η -10η ΘΕΣΗ
1.	ΛΕΣΒΟΥ - ΛΗΜΝΟΥ	244 €	122 €
2.	ΧΙΟΥ	238 €	119 €
3.	ΣΑΜΟΥ - ΙΚΑΡΙΑΣ	262 €	131 €
4.	ΚΥΚΛΑΔΩΝ	200 €	100 €
5.	ΑΤΤΙΚΗΣ	86 €	43 €
6.	ΕΥΒΟΙΑΣ	90 €	45 €
7.	ΒΟΙΩΤΙΑΣ	90 €	45 €
8.	ΦΘΙΩΤΙΔΟΣ	96 €	48 €
9.	ΦΩΚΙΔΟΣ	68 €	34 €
10.	ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ	114 €	57 €
11.	ΤΡΙΚΑΛΩΝ	114 €	57 €
12.	ΛΑΡΙΣΑΣ	114 €	57 €
13.	ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ	112 €	56 €
14.	ΚΕΡΚΥΡΑΣ	146 €	73 €
15.	ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ	98 €	49 €
16.	ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	92 €	46 €
17.	ΠΡΕΒΕΖΑΣ	86 €	43 €
18.	ΑΡΤΑΣ	82 €	41 €
19.	ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ	47 €	24 €
20.	ΛΕΥΚΑΔΑΣ	82 €	41 €
21.	ΑΧΑΪΑΣ	0 €	0 €
22.	ΗΛΕΙΑΣ	48 €	24 €
23.	ΖΑΚΥΝΘΟΥ	130 €	65 €
24.	ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ	138 €	69 €
25.	ΑΡΓΟΛΙΔΟΣ	76 €	38 €
26.	ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ	50 €	25 €
27.	ΑΡΚΑΔΙΑΣ	84 €	42 €
28.	ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ	90 €	45 €
29.	ΛΑΚΩΝΙΑΣ	96 €	48 €
30.	ΡΟΔΟΥ - ΚΩ -ΠΙΑΤΜΟΥ	272 €	136 €
31.	ΚΑΛΥΜΝΟΥ	300 €	150 €
32.	ΛΕΡΟΥ	276 €	138 €
33.	ΕΒΡΟΥ	234 €	117 €

34	ΡΟΔΟΠΗΣ	226 €	113 €
35	ΞΑΝΘΗΣ	214 €	107 €
36	ΚΑΒΑΛΑΣ	166 €	83 €
37	ΔΡΑΜΑΣ	164 €	82 €
38	ΣΕΡΡΩΝ	154 €	77 €
39	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	146 €	73 €
40	ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ	154 €	77 €
41	ΠΕΛΛΑΣ	150 €	75 €
42	ΚΙΛΚΙΣ	158 €	79 €
43	ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	142 €	71 €
44	ΚΟΖΑΝΗΣ	132 €	66 €
45	ΦΛΩΡΙΝΑΣ	154 €	77 €
46	ΓΡΕΒΕΝΩΝ	126 €	63 €
47	ΠΙΕΡΙΑΣ	130 €	65 €
48	ΗΜΑΘΙΑΣ	134 €	67 €
49	ΛΑΣΙΘΙΟΥ	270 €	135 €
50	ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ	250 €	125 €
51	ΡΕΘΥΜΝΗΣ	250 €	125 €
52	ΧΑΝΙΩΝ	242 €	121 €
53	ΒΟΡΕΙΕΣ ΣΠΟΡΑΔΕΣ	132 €	66 €
54	ΕΥΡΥΤΑΝΙΑΣ	92 €	46 €
55	ΠΟΡΟΥ - ΑΙΓΙΝΑΣ	106 €	53 €

ΠΙΝΑΚΑΣ 6

Πιστοποιημένες και Εγκεκριμένες Διαδρομές στο Αγωνιστικό πρόγραμμα ΣΕΓΑΣ

Διαδρομές 5χλμ

A/A	Επωνυμία Διοργάνωσης	Πιστοποιημένη	Τόπος διεξαγωγής	Κατώφλεια και Απόσταση Μεταξύ Εκκίνησης Τερματισμού >50%
1	Αυθεντικός Μαραθώνιος 5 χλμ	5 χλμ	Αθήνα	
2	Ημιμαραθώνιος Αθήνας 5χλμ	5 χλμ	Αθήνα	
3	Run Greece Αλεξανδρούπολη 5 χλμ	5 χλμ	Αλεξανδρούπολη	
4	Run Greece Ιωάννινα 5 χλμ	5 χλμ	Ιωάννινα	
5	Run Greece Ηράκλειο 5χλμ	5 χλμ	Ηράκλειο	
6	Run Greece Ρόδος 5χλμ	5 χλμ	Ρόδος	
7	Run Greece Καστοριά 5χλμ	5 χλμ	Καστοριά	
8	Run Greece Λάρισα 5χλμ	5 χλμ	Λάρισα	
9	Run Greece Πάτρα 5χλμ	5 χλμ	Πάτρα	
10	Kallithea Run 5χλμ	5 χλμ	Καλλιθέα	
11	RoadstoRhodes 5χλμ	5 χλμ	Ρόδος	
12	Μαραθώνιος Μ. Αλέξανδρος 5 χλμ	5 χλμ	Θεσσαλονίκη	
13	Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος 5 χλμ	5 χλμ	Θεσσαλονίκη	
14	KallitheaNight Run 5χλμ	5 χλμ	Καλλιθέα	
15	Ημιμαραθώνιος Αρκαλοχωρίου 5χλμ	5 χλμ	Αρκαλοχώρι	
16	Το 10άρι του Λαγκαδά 5χλμ	5 χλμ	Λαγκαδάς	
17	Καποδιστριας 5χλμ	5 χλμ	Αίγινα	
18	ViaEgnatia Run 5χλμ	5 χλμ	Αλεξανδρούπολη	Separation>50%
19	StumfaliaLake Run 5 χλμ	5 χλμ	Στυμφαλία	
20	Ειρηνοδρομία 5 χλμ	5 χλμ	Αγ. Δημήτριος,	
21	Μαραθώνιος Κρήτης 5χλμ	5 χλμ	Χανιά	
22	Olympic Day Run 5χλμ	5 χλμ	Θεσσαλονίκη	
23	KallitheaHalfmarathon 5χλμ	5 χλμ	Καλλιθέα	
24	Ζωγράφου Αθήνα (ZografouCity) Run)	5 χλμ	Ζωγράφου	
25	Ημιμαραθώνιος Πάτρας Φάνης Τσιμιγκάτος 5χλμ	5 χλμ	Πάτρα	
26	klistheniosNight Run 5χλμ	5 χλμ	Κιάτο	
27	Ημιμαραθώνιος Ποσειδώνειος 5χλμ	5 χλμ	Παλατιό Φάληρο	
28	Τροφώνιος Ημιμαραθώνιος 5χλμ	5 χλμ	Λιβαδειά	
29	Ορεινός Ημιμαραθώνιος Δολιανών 5χλμ	5 χλμ	ΑνώΔολιανά	
30	Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας 5χλμ	5 χλμ	Αντίκυρα	
31	Μαραθώνιος Αθήνας Ergo 5χλμ	5 χλμ	Αθήνα	
32	CoasttoCoast 5χλμ	5 χλμ	Ιεράπετρα	
33	Παλαμήδειος δρόμος 5 χλμ	5 χλμ	Ναύπλιο	
34	Ημιμαραθώνιος Βόλου 5χλμ	5 χλμ	Βόλος	
35	Πιστοποιημένες διαδρομές 5χλμ Εξωτερικού	5 χλμ	Εξωτερικό	

Διαδρομές 10χλμ				
A/A	Επωνυμία Διοργάνωσης	Πιστοποιημένη	Τόπος διεξαγωγής	Κατωφέρεια και Απόσταση Μεταξύ Εκκίνησης Τερματισμού >50%
1	Αυθεντικός Μαραθώνιος 10 χλμ	10 χλμ	Αθήνα	
2	Run Greece Αλεξανδρούπολη 10 χλμ	10 χλμ	Αλεξανδρούπολη	
3	Run Greece Ιωάννινα 10 χλμ	10 χλμ	Ιωάννινα	
4	Run Greece Ηράκλειο 10χλμ	10 χλμ	Ηράκλειο	
5	Run Greece Ρόδος 10χλμ	10 χλμ	Ρόδος	
6	Run Greece Καστοριά 10χλμ	10 χλμ	Καστοριά	
7	Run Greece Λάρισα 10χλμ	10 χλμ	Λάρισα	
8	Run Greece Πάτρα 10χλμ	10 χλμ	Πάτρα	
9	Κυριακίδια 10χλμ	10 χλμ	Φιλοθέη	
10	Kallithea Run 10χλμ	10 χλμ	Καλλιθέα	
13	Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος 10 χλμ	10 χλμ	Θεσσαλονίκη	
14	Παλαμήδειος δρόμος 10 χλμ	10 χλμ	Ναύπλιο	
15	KallitheaNight Run 10χλμ	10 χλμ	Καλλιθέα	
16	RoadstoRhodes 10χλμ	10 χλμ	Ρόδος	
17	Ημιμαραθώνιος Αρκαλοχωρίου 10χλμ	10 χλμ	Αρκαλοχώρι	
18	Το 10άρι του Λαγκαδά 10χλμ	10 χλμ	Λαγκαδάς	
19	Καποδιστριας 10χλμ	10 χλμ	Αίγινα	
20	StumfaliaLake Run 10χλμ	10 χλμ	Στυμφαλία	
21	Ειρηνοδρομία 10 χλμ	10 χλμ	Αγ. Δημήτριος,	
22	Μαραθώνιος Κρήτης 10 χλμ	10 χλμ	Χανιά	
23	Olympic Day Run 10χλμ	10 χλμ	Θεσσαλονίκη	
24	klistheniosNight Run 10χλμ	10 χλμ	Κιάτο	
25	Ιπποκράτειος Δρόμος 10χλμ	10 χλμ	Λάρισα	
26	Run Greece Λάρισα Πανελλήνιο πρωτ.	10 χλμ	Λάρισα	
27	MykonosRunningFestival 10χλμ	10 χλμ	Μύκονος	
28	Μπλόκο Καλογρέζας 10 χλμ	10 χλμ	Ν. Ιωνία	
29	ZografouCity Run, 10 χλμ	10 χλμ	Αθήνα, Ζωγράφου	
30	Πιστοποιημένες διαδρομές 10χλμ Εξωτερικού	10 χλμ	Εξωτερικό	

Διαδρομές Ημιμαραθώνιου				
A/A	Επωνυμία Διοργάνωσης	Πιστοποιημένη	Τόπος διεξαγωγής	Κατωφέρεια και Απόσταση Μεταξύ Εκκίνησης Τερματισμού >50%
1	Ημιμαραθώνιος Αθήνας	21.1 χλμ	Αθήνα	
2	Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος	21.1 χλμ	Θεσσαλονίκη	
3	Τροφώνιος Ημιμαραθώνιος	21.1 χλμ	Λιβαδειά	
4	RoadstoRhodes Ημιμαραθώνιος	21.1 χλμ	Ρόδος	
5	Πράσινος Ημιμαραθώνιος Λευκάδας	21.1 χλμ	Λευκάδα	
6	Ημιμαραθώνιος Αρκαλοχωρίου	21.1 χλμ	Αρκαλοχώρι	
7	Ημιμαραθώνιος Ναυπλίου	21.1 χλμ	Ναύπλιο	
8	Run Greece Ημιμαραθώνιος Καστοριάς	21.1 χλμ	Καστοριά	
9	Δημοκρίτειος Ημιμαραθώνιος	21.1 χλμ	Ξάνθη	

10	Ημιμαραθώνιος Μιχάλης Κούσης	21.1 χλμ	Αγρίνιο	Separation>50%
11	Μαραθώνιος Ολυμπίας	21.1 χλμ	Αρχαία Ολυμπία	Separation>50%
12	Ημιμαραθώνιος Πέλλας	21.1 χλμ	Γιαννιτσά	
13	Ημιμαραθώνιος Τύρναβος-Λάρισα	21.1 χλμ	Λάρισα	Separation>50%
14	ViaEgnatia Run Ημιμαραθώνιος	21.1 χλμ	Αλεξανδρούπολη	Separation>50%
15	Ημιμαραθώνιος Μαραθώνα	21.1 χλμ	Μαραθώνας	
16	StumfaliaLake Run Ημιμαραθώνιος	21.1 χλμ	Στυμφαλία	
17	Kallitheahalfmarathon	21.1 χλμ	Καλλιθέα	
18	Ημιμαραθώνιος Σερρών	21.1 χλμ	Σέρρες	
19	Ημιμαραθώνιος Αιγιαλείας	21.1 χλμ	Αίγιο	Separation>50%
20	Ημιμαραθώνιος Πάτρας Φάνης	21.1 χλμ	Πάτρα	
21	Ποσειδώνειος Ημιμαραθώνιος	21.1 χλμ	Παλατιό Φάληρο	
22	Ημιμαραθώνιος Βόλου	21.1 χλμ	Βόλος	
23	Δρόμος του Γιοφυριού	21.1 χλμ	Άρτα	
24	CoasttoCoastHalfMarathon	21.1 χλμ	Ιεράπετρα	Separation>50%
25	KalamataHalfMarathon	21.1 χλμ	Καλαμάτα	
26	Παλαμήδειος δρόμος Ημιμαραθώνιος	21.1 χλμ	Ναύπλιο	
27	Πιστοποιημένες διαδρομές Ημιμαραθωνίου Εξωτερικού	21.1 χλμ	Εξωτερικό	

Διαδρομές Μαραθωνίου

A/A	Επωνυμία Διοργάνωσης	Πιστοποιημένη	Τόπος διεξαγωγής	Κατωφέρεια και Απόσταση Μεταξύ Εκκίνησης Τερματισμού >50%
1	Αυθεντικός Μαραθώνιος Αθήνας	42.2χλμ	Αθήνα	Separation>50%
2	Μαραθώνιος Μ. Αλέξανδρος	42.2χλμ	Θεσσαλονίκη	
3	Μαραθώνιος Ναυπλίου	42.2χλμ	Ναύπλιο	
4	Μαραθώνιος Μεσσήνης	42.2χλμ	Μεσσήνη	
5	RoadstoRhodes Μαραθώνιος	42.2χλμ	Ρόδος	
6	Μαραθώνιος Χανίων	42.2χλμ	Χανιά	Separation>50%
7	Μαραθώνιος Ολυμπίας	42.2χλμ	Αρχαία Ολυμπία	Separation>50%
8	Πιστοποιημένες διαδρομές Μαραθωνίου Εξωτερικού	42.2χλμ	Εξωτερικό	

Σημείωση: στις πιο πάνω λίστες δεν συμπεριλαμβάνονται διαδρομές με κατωφέρεια.