



Ε.Α.Σ. ΑΘΗΝΑΣ

Ε.Α.Σ. ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ
Λεωφ. Κηφισίας 192 - Ζηρίνειο
Κηφισιά
☎ - Fax : 210- 8082100
✉ : easathinas2014@gmail.com
Ημερομηνία : 56
Αριθμ.πρωτ. 1/4/2023



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 2023”

Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ ΑΜΕΙΝΙΑΣ Ο ΠΑΛΛΗΝΕΥΣ , προκηρύσσει, υπό την αιγίδα της Ε.Α.Σ. ΣΕΓΑΣ Αθήνας, σε συνεργασία με τον Δήμο Παλλήνης, αγώνες στίβου με την ονομασία: “ΑΜΕΙΝΙΑΣ Ο ΠΑΛΛΗΝΕΥΣ 2023”.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν με τους παρακάτω ειδικούς όρους :

1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ & ΤΟΠΟΣ ΤΕΛΕΣΗΣ

Οι αγώνες θα διεξαχθούν το **Σάββατο 27 Μαΐου 2023** στο **δημοτικό στάδιο Παλλήνης**, σύμφωνα με το συνημμένο πρόγραμμα.

2. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

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

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

Κ20 ΑΝΔΡΩΝ : ΤΡΙΠΛΟΥΝ

Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ : ΤΡΙΠΛΟΥΝ

Κ18 ΑΝΔΡΩΝ : 100 Μ - 400 Μ - 800 Μ - ΜΗΚΟΣ - ΤΡΙΠΛΟΥΝ - ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ

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

Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ : 80 Μ - 150 Μ – 300 Μ - 600 Μ - 1.000 Μ - ΜΗΚΟΣ - 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. Για τους αθλητές /τριες γεννημένους το 2010, μπορούν να αγωνιστούν σύμφωνα με τις τεχνικές διατάξεις.

4. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι δηλώσεις συμμετοχής μπορούν να πραγματοποιηθούν στον παρακάτω σύνδεσμο, <https://bit.ly/ameinias2023>

μέχρι την Τρίτη 24 Μαΐου 2024. 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: 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 ΠΚΑ - Κ : 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.

7. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- Στους αγώνες μπορούν να συμμετέχουν μόνο αθλητές με δελτίο ΣΕΓΑΣ & κάρτα υγείας αθλητή.
- 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
ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ

Ο ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΜΕΝΕΛΑΟΣ

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 2023»**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

ΣΑΒΒΑΤΟ 27 ΜΑΪΟΥ 2023 – ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΠΡΩΪ

9.00	300 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	ΜΗΚΟΣ Κ16 ΑΝΔΡΩΝ
9.15	300 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	
9.30	1.000 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	
9.45	1.000 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	
10.00	600 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	
10.15	600 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	ΜΗΚΟΣ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
10.30	150 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	ΥΨΟΣ Κ 16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
11.00	150 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	
11.30	80 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	ΜΗΚΟΣ Κ18 ΑΓΟΡΙΩΝ
12.00	80 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ
12.30	4Χ80 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	ΜΗΚΟΣ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
12.45	4Χ80 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	

ΑΠΟΓΕΥΜΑ

16.30		ΤΡΙΠΛΟΥΝ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ/ Κ20 ΑΝΔΡΩΝ
17.00	400 Μ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ/ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
17.10	400 Μ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
17.25	400 Μ ΑΝΔΡΩΝ	
17.40	400 Μ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	ΜΗΚΟΣ ΑΝΔΡΩΝ (12 ΑΘΛΗΤΕΣ)
18.00	100 Μ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
18.20	100 Μ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
18.50	100 Μ ΑΝΔΡΩΝ	
19.00		ΜΗΚΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (12 ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ)
19.20	100 Μ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	
19.50	800 Μ ΓΥΝΑΙΚΩΝ – Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
20.05	800 Μ ΑΝΔΡΩΝ – Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	
20.15		ΤΡΙΠΛΟΥΝ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ / Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
20.20	4Χ100 Μ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
20.30	4Χ100 Μ ΑΝΔΡΩΝ	

