



Ε.Α.Σ. ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ
Λεωφ. Κηφισίας 192 - Ζηρίναιο
Κηφισιά
· - Fax : 210- 8082100
· : easathinas2014@gmail.com
Ημερομηνία : 1/4/2025
Αριθμ. πρωτ.: 59



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 2025”

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 2025»

Οι αγώνες θα διεξαχθούν με τους παρακάτω ειδικούς όρους:

1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ & ΤΟΠΟΣ ΤΕΛΕΣΗΣ

Οι αγώνες θα διεξαχθούν το Σάββατο 31 Μαΐου 2025 στο Δημοτικό Στάδιο Παλλήνης σύμφωνα με το συνημμένο πρόγραμμα

2. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

ΑΝΔΡΩΝ : 100 Μ - 400 Μ - 800 Μ - ΤΡΙΠΛΟΥΝ - ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ

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

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

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

Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ : 80 Μ - 150 Μ – 300 Μ – 600 Μ - 1.000 Μ - 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 2011, μπορούν να αγωνιστούν σύμφωνα με τις τεχνικές διατάξεις και την προκήρυξη των αγώνων.

4. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι δηλώσεις συμμετοχής μπορούν να πραγματοποιηθούν στην φόρμα που θα βρείτε πατώντας εδώ.

μέχρι την Τρίτη 27 Μαΐου 2025. 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: 1.22 - 1.27 - 1.32 - 1.37 - 1.41 - 1.45 - 1.48 - 1.51 - 1.54 - 1.57 – 1.60 – 1.63 – 1.66 - στην συνέχεια ανά 2 εκ. Οι κορασίδες ξεκινάνε από το 1.32

ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΠΚΑ - Κ : 2.25 ανά 10 εκ. ως 2.85 - ανά 8 εκ. ως 3.25, ανά 7 εκ. Έως 3.60 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.
- 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 29 Μαΐου στο 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
ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΙΒΟΥ « ΑΜΕΙΝΙΑΣ ο ΠΑΛΛΗΝΕΥΣ 2025»**

ΣΑΒΒΑΤΟ 31 ΜΑΪΟΥ 2025 – 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	
10.1 0	1.000 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	
10.1 5		ΜΗΚΟΣ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
10.4 0	600 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	
10.5 5	600 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	
11.1 5	150 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	ΥΨΟΣ Κ 16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ/Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
11.4 0	150 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	
11.4 5		ΜΗΚΟΣ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
12.3 0	80 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	
13.0 0	80 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	
13.4 5	4Χ80 Μ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ	
14.0 0	4Χ80 Μ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	

ΑΠΟΓΕΥΜΑ

16.4 5		ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ
-----------	--	-----------------------

17.0 0	400 Μ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΜΗΚΟΣ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ
17.1 0	400 Μ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
17.3 5	400 Μ ΑΝΔΡΩΝ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
17.5 5	400 Μ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ/ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
18.1 5	800 Μ ΓΥΝΑΙΚΩΝ – Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΤΡΙΠΛΟΥΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ/Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
18.4 0	800 Μ ΑΝΔΡΩΝ – Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	
19.0 0	100 Μ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ
19.2 5	100 Μ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
19.3 0		ΤΡΙΠΛΟΥΝ ΑΝΔΡΩΝ/Κ18 ΑΝΔΡΩΝ
19.5 5	100 Μ ΑΝΔΡΩΝ	
20.3 0	100 Μ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	