



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ &  
ΑΘΛΗΤ. ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ (ΜΕΛΟΣ WA & EA)

ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΓΩΝΩΝ ΣΕΓΑΣ  
Πληροφορίες: Φωτεινή Κασίδη  
Τηλ. : 211-18.77.735  
Email: [competition@segas.gr](mailto:competition@segas.gr)  
=====

Αριθμός Πρωτ: 517

Αθήνα, 23 Ιανουαρίου 2026

Προς: Ε.Α.Σ Σ.Ε.Γ.Α.Σ.  
(Για ενημέρωση σωματείων τους)

## **Π Ρ Ο Κ Η Ρ Υ Ξ Η**

### **ΗΜΕΡΙΔΩΝ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ**

**ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ, Κ20 (ΑΝΔΡΩΝ) &  
Κ18 (ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ)**

**Κλειστό Γυμναστήριο Παιανίας,**

**Κυριακή 8 Φεβρουαρίου 2026, Σάββατο 14 Φεβρουαρίου 2026 &  
Κυριακή 22 Φεβρουαρίου 2026**

Ο Σ.Ε.Γ.Α.Σ. προκηρύσσει Ημερίδες Κλειστού Στίβου για τις κατηγορίες Ανδρών - Γυναίκων, Κ20 Ανδρών & Κ18 Ανδρών - Γυναίκων, σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

#### **1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ - ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:**

Οι Ημερίδες θα διεξαχθεί τις παρακάτω ημερομηνίες:

- Κυριακή 8 Φεβρουαρίου 2026,
- Σάββατο, 14 Φεβρουαρίου 2026 &
- Κυριακή, 22 Φεβρουαρίου 2026

#### **2. ΗΛΙΚΙΕΣ:**

Στην Ημερίδα δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλητές-τριες, που ανήκουν στις παρακάτω κατηγορίες:

- ❖ **ΑΝΔΡΩΝ:** που έχουν γεννηθεί το 2010 και οι μεγαλύτεροι
- ❖ **ΓΥΝΑΙΚΩΝ:** που έχουν γεννηθεί το 2010 και οι μεγαλύτερες
- ❖ **Κ20 ΑΝΔΡΩΝ:** που έχουν γεννηθεί τα έτη 2007 - 2008 - 2009 - 2010
- ❖ **Κ18 ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ:** που έχουν γεννηθεί τα έτη 2009 και 2010
- ❖ **Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ - ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ:** που έχουν γεννηθεί τα έτη 2011 και 2012 (μόνο Βάδην)

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



### 3. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ:

#### 3.1 Αγωνίσματα Ημερίδας Κλειστού Στίβου / **Κυριακή 8.02.2026**

| Κατηγορία            | Αγωνίσματα  |
|----------------------|---|
| Ανδρών - Γυναικών:   | <b>Δρόμοι:</b> 60μ. - 200μ. - 300μ. - 800μ. - 1.500μ. - 3.000μ. - 60μ. με Εμπόδια<br><b>Οριζόντια Άλματα:</b> Άλμα σε Μήκος Γυναικών - Άλμα Τριπλούν Ανδρών & Γυναικών<br><b>Κάθετα Άλματα:</b> Άλμα σε Ύψος Ανδρών & Γυναικών - Άλμα Επί Κοντώ Ανδρών & Γυναικών<br><b>Ρίψεις:</b> Σφαιροβολία Ανδρών & Γυναικών |
| <b>K20 Ανδρών:</b>   | 60μ. με Εμπόδια   |
| <b>K18 Ανδρών:</b>   | 60μ. με Εμπόδια - Σφαιροβολία   |
| <b>K18 Γυναικών:</b> | 60μ. με Εμπόδια - Σφαιροβολία   |

#### 3.2 Αγωνίσματα Ημερίδας Κλειστού Στίβου / **Σάββατο 14.02.2026**

| Κατηγορία            | Αγωνίσματα   |
|----------------------|--|
| Ανδρών - Γυναικών:   | <b>Δρόμοι:</b> 60μ. - 200μ. - 400μ. - 800μ. - 1.500μ. - 3.000μ. - 60μ. με Εμπόδια<br><b>Οριζόντια Άλματα:</b> Άλμα σε Μήκος Ανδρών & Γυναικών - Άλμα Τριπλούν Ανδρών & Γυναικών<br><b>Κάθετα Άλματα:</b> Άλμα σε Ύψος Ανδρών & Γυναικών - Άλμα Επί Κοντώ Ανδρών & Γυναικών<br><b>Ρίψεις:</b> Σφαιροβολία Ανδρών & Γυναικών |
| <b>K20 Ανδρών:</b>   | 60μ. με Εμπόδια  |
| <b>K18 Ανδρών:</b>   | 60μ. με Εμπόδια  |
| <b>K18 Γυναικών:</b> | 60μ. με Εμπόδια  |
| <b>K16 Αγοριών</b>   | 3.000μ. Βάδην  |

#### 3.3 Αγωνίσματα Ημερίδας Κλειστού Στίβου / **Κυριακή 22.02.2026**

| Κατηγορία            | Αγωνίσματα  |
|----------------------|---|
| Ανδρών - Γυναικών:   | <b>Δρόμοι:</b> 60μ. - 200μ. - 400μ. - 800μ. - 1.500μ. - 3.000μ. - 60μ. με Εμπόδια - 3.000μ. Βάδην<br><b>Οριζόντια Άλματα:</b> Άλμα σε Μήκος Ανδρών & Γυναικών - Άλμα Τριπλούν Γυναικών<br><b>Κάθετα Άλματα:</b> Άλμα σε Ύψος Ανδρών & Γυναικών - Άλμα Επί Κοντώ Ανδρών & Γυναικών |
| <b>K20 Ανδρών:</b>   | 60μ. με Εμπόδια - 3.000μ. Βάδην - Σφαιροβολία   |
| <b>K20 Γυναικών:</b> | <b>3.000μ. Βάδην - Σφαιροβολία</b>  |
| <b>K18 Ανδρών:</b>   | 60μ. με Εμπόδια - 3.000μ. Βάδην - Σφαιροβολία   |
| <b>K18 Γυναικών:</b> | 60μ. με Εμπόδια - 3.000μ. Βάδην - Σφαιροβολία   |
| <b>K16 Κοριτσιών</b> | 3.000μ. Βάδην   |

#### **Διευκρινήσεις:**

Στα αγωνίσματα των Ανδρών - Γυναικών συμμετέχουν επίσης και οι αθλητές της κατηγορίας K20 (Ανδρες 2007 - 2008) και οι αθλητές - αθλήτριες της κατηγορίας K18 (Ανδρες - Γυναίκες 2009 - 2010), εφ' όσον πληρούν τις προϋποθέσεις (ιδιαιτερότητα αγωνίσματος) και συμπεριλαμβάνονται στον προβλεπόμενο αριθμό συμμετοχής ανά αγώνισμα (θα προηγούνται στην επιλογή οι αθλητές - αθλήτριες με τις καλύτερες επιδόσεις).

- **Ειδικά για τα αγωνίσματα των Ανδρών: 60μ. με Εμπόδια και Σφαιροβολία, συμμετέχουν μόνο οι αθλητές που έχουν γεννηθεί το 2008 και οι μεγαλύτεροι.**

#### 4. ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΣΤΑ ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ:

##### 4.1 Άλμα επί Κοντώ:

| ΑΝΔΡΩΝ:  | ΓΥΝΑΙΚΩΝ:  |
|--|--|
| 4,40μ. - <b>4,60μ.</b> - 4,80μ. - 4,96μ. - <b>5,12μ.</b> στη συνέχεια ανά 10εκ. έως το 5,52μ. & στη συνέχεια ανά 5 εκ. | 3,45μ. - <b>3,65μ.</b> - 3,80μ. - 3,95μ. - <b>4,05μ.</b> στη συνέχεια ανά 10εκ. έως το 4,35μ. & στη συνέχεια ανά 5 εκ. |

Όρια συμμετοχής σε διεθνείς διοργανώσεις:

| Διοργάνωση                           | Ανδρών        | Γυναικών      |
|--------------------------------------|---------------|---------------|
| Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κλειστού Στίβου | <b>5,90μ.</b> | <b>4,70μ.</b> |
| Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανοικτού Στίβου | <b>5,82μ.</b> | <b>4,60μ.</b> |
| Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κ20 Α-Γ         | <b>5,12μ.</b> | <b>4,05μ.</b> |
| Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Κ18 Α-Γ         | <b>4,60μ.</b> | <b>3,65μ.</b> |

##### 4.2 Άλμα σε Ύψος:

| ΑΝΔΡΩΝ:   | ΓΥΝΑΙΚΩΝ:   |
|---|---|
| 1,83μ. - 1,89μ. - 1,95μ. - <b>2,01μ.</b> - 2,07μ. - <b>2,12μ.</b> - 2,16μ. - 2,19μ. - 2,21μ. & στη συνέχεια ανά 2 εκ. | 1,55μ. - 1,60μ. - 1,65μ. - 1,70μ. - <b>1,74μ.</b> - 1,78μ. - <b>1,81μ.</b> - 1,84μ. - 1,87μ. & στη συνέχεια ανά 2 εκ. |

Όρια συμμετοχής σε διεθνείς διοργανώσεις:

| Διοργάνωση                           | Ανδρών        | Γυναικών      |
|--------------------------------------|---------------|---------------|
| Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κλειστού Στίβου | <b>2,30μ.</b> | <b>1,96μ.</b> |
| Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανοικτού Στίβου | <b>2,27μ.</b> | <b>1,94μ.</b> |
| Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κ20 Α-Γ         | <b>2,12μ.</b> | <b>1,81μ.</b> |
| Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Κ18 Α-Γ         | <b>2,01μ.</b> | <b>1,74μ.</b> |

**Προσοχή: για τη διευκόλυνση της διεξαγωγής των αγωνισμάτων των Καθέτων Αλμάτων, οι σύλλογοι θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τα διαδοχικά ύψη των αντίστοιχων αγωνισμάτων στις δηλώσεις συμμετοχής των αθλητών-τριών.**

#### 5. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

**5.1** Στους Αγώνες δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλητές και αθλήτριες για τους οποίους έχει εκδοθεί **ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ και είναι ενεργό** (έχει εκδοθεί\* ή ανανεωθεί κατά την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο σύμφωνα με τις δηλώσεις των σωματείων) και ανήκουν οπωσδήποτε στη δύναμη των Σωματείων - Μελών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ., **που έχουν λάβει ειδική αθλητική αναγνώριση** (άρθρο 8 του ν. 2725/1999 όπως τροποποιήθηκε και ισχύει) και **είναι εγγεγραμμένα στο Ηλεκτρονικό Μητρώο Ερασιτεχνικών Αθλητικών Σωματείων της ΓΓΑ** (άρθρο 142 του ν. 4714/2020).

**Διευκρίνηση:** επισημαίνεται ότι σύμφωνα με την παρ. 1Α του άρθρου 8 του ν.2725/1999 «Κατά τα πρώτα δύο (2) έτη από την εγγραφή του σε αθλητική ένωση ή ομοσπονδία, το αθλητικό σωματείο μετέχει στην αγωνιστική δραστηριότητα της οικείας ένωσης ή ομοσπονδίας, πλην των Πανελληνίων αγώνων και Πρωταθλημάτων ή των τελικών φάσεων Πανελληνίων Αγώνων και

Πρωταθλημάτων, χωρίς να διαθέτει ειδική αθλητική αναγνώριση, την οποία μπορεί να αιτηθεί και να λάβει το αργότερο εντός του ίδιου χρονικού διαστήματος».

\* Κάθε νέα έκδοση Δελτίου Αθλητικής Ιδιότητας αθλητή-αθλήτριας εντός του έτους, καθιστά αυτομάτως ενεργό το Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας για την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο, από την ημερομηνία εγγραφής στο μητρώο της Ομοσπονδίας έως 31/12/2026 (Λήξη Δελτίου). Η επικαιροποίηση της κατάστασης (ενεργό ή ανενεργό) του Δελτίου Αθλητικής Ιδιότητας αθλητή-αθλήτριας γίνεται με δήλωση του σωματείου προς το τμήμα μητρώου της Ομοσπονδίας, εντός της προθεσμίας που ορίζεται με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου. Ενεργό Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας για την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο, αθλητών και αθλητριών για τους οποίους έχουν καταχωρηθεί αποτελέσματα αγώνων, δεν μπορεί να καταστεί ανενεργό μέχρι τη λήξη του, στις 31/12/2026.

### Σχόλια

Το άρθρο 41 του ν.4809/2021, ΦΕΚ Α` 102/19.06.2021, είναι Τροποποίηση της παρ. 5 του άρθρου 8 του ν. 2725/1999.

**5.2** Κάθε αθλητής-τρια μπορεί να δηλωθεί και να αγωνισθεί το πολύ σε **ΔΥΟ (2)** αγώνισματα.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** στους αθλητές-τριες των Συνθέτων Αγωνισμάτων, που είναι ενταγμένοι στον σχεδιασμό της Ομοσπονδίας, μπορούν να πάρουν μέρος σε τρία (3) επιμέρους αγώνισματα εφόσον έχουν καταταγεί το 2025:

- στην πρώτη εξάδα (6άδα), για τον κλειστό στίβο και
- στην πρώτη οχτάδα (8άδα) των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων, για τον ανοιχτό στίβο

Η επιλογή των αθλητών και αθλητριών που θα κάνουν χρήση της ανωτέρω δυνατότητας θα πραγματοποιείται από τη Συντονίστρια του Τομέα Συνθέτων Αγωνισμάτων.

**5.3** Οι αθλητές της κατηγορίας K18 (Ανδρών - Γυναικών) «γεννηθέντες το 2009 & 2010» έχουν δικαίωμα συμμετοχής σε όλα τα υπόλοιπα αγώνισματα της Ημερίδας, που δεν είναι της κατηγορίας τους, εφ' όσον πληρούν τις προϋποθέσεις (όρια, προβλεπόμενος αριθμός συμμετοχής ανά αγώνισμα, δικαίωμα συμμετοχής).

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Αθλητής-τρια θα δηλώνεται για ένα συγκεκριμένο αγώνισμα (π.χ. Σφαιροβολία ή 60μ. με Εμπόδια) **ΜΟΝΟ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ** (π.χ. Ανδρών ή K20 Ανδρών ή K18 Ανδρών) και όχι στην ίδια Ημερίδα σε δύο (2) ηλικιακές κατηγορίες.

**5.4 ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ K16 ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΙΔΑ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΩΝ 3.000μ. ΒΑΔΗΝ.**

### **6. ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΝΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑ:**

**Ο συνολικός αριθμός των σειρών διεξαγωγής των δρομικών αγωνισμάτων καθώς και ο ανώτατος αριθμός συμμετοχής ανά αγώνισμα στα αγώνισματα κονίστρας,** προκειμένου να δοθεί αφ' ενός μεν η δυνατότητα συμμετοχής σε περισσότερους αθλητές και αφ' ετέρου οι συμμετέχοντες τελικά αθλητές να αγωνιστούν με τις καλύτερες δυνατές συνθήκες, καθορίζεται από τον παρακάτω πίνακα:

| Αγώνισμα  | Προβλεπόμενος Αριθμός σειρών | Προβλεπόμενος αριθμός αθλητών |
|---|------------------------------|-------------------------------|
| 60μ. Ανδρών & Γυναικών  | 6                            | έως 48                        |
| 200μ. Ανδρών & Γυναικών   | 5                            | έως 30                        |
| 300μ. ή 400μ. Ανδρών & Γυναικών                                   | 5                            | έως 30                        |
| 800μ. Ανδρών & Γυναικών   | 3                            | έως 36                        |
| 1.500μ. Ανδρών & Γυναικών   | 2                            | έως 24                        |
| 3.000μ. Ανδρών & Γυναικών   | 2                            | έως 30                        |
| 60μ. με Εμπόδια Ανδρών & Γυναικών & K20 Ανδρών                    | 2                            | έως 16                        |
| 60μ. με Εμπόδια K18 Ανδρών & Γυναικών                             | 2                            | έως 16                        |
| Άλμα σε Μήκος Ανδρών & Γυναικών                                   |                              | έως 15                        |
| Άλμα Τριπλούν Ανδρών & Γυναικών                                   |                              | έως 15                        |
| Άλμα σε Ύψος Ανδρών & Γυναικών                                    |                              | έως 15                        |
| Άλμα επί Κοντώ Ανδρών & Γυναικών                                  |                              | έως 15                        |
| Σφαιροβολία Ανδρών & Γυναικών / K20 Ανδρών / K18 Ανδρών& Γυναικών |                              | έως 15                        |

Η επιλογή των αθλητών - αθλητριών σύμφωνα με την παραπάνω αριθμητική συμμετοχή ανά αγώνισμα θα γίνεται σύμφωνα με τις **καλύτερες επιδόσεις ανοικτού στίβου του 2025** καθώς και τις **καλύτερες επιδόσεις στις ημερίδες κλειστού στίβου για το 2026**, που θα διεξαχθούν μέχρι την ημερομηνία υποβολής των δηλώσεων συμμετοχής.

#### 7. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

7.1 Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να σταλούν στον Σ.Ε.Γ.Α.Σ. με email στην ηλεκτρονική διεύθυνση [entries@segas.gr](mailto:entries@segas.gr) και σύμφωνα με όσα αναφέρονται παρακάτω:

- Ημερίδα 8/02/2026: το αργότερο μέχρι και την **Παρασκευή 30 Ιανουαρίου 2026 και ώρα 14.00.**

- Ημερίδα 14/02/2026: το αργότερο μέχρι και την **Παρασκευή 6 Φεβρουαρίου 2026 και ώρα 14.00.**

- Ημερίδα 22/02/2026: το αργότερο μέχρι και την **Παρασκευή 13 Φεβρουαρίου 2026 και ώρα 14.00.**

Μετά την παρέλευση αυτής της προθεσμίας δεν θα γίνεται δεκτή καμία δήλωση συμμετοχής.

**Σημείωση:** σε περίπτωση προβλήματος θα πρέπει να επικοινωνήσετε με την κ. **Λία Λέκκα** στο τηλέφωνο **211-18.77.737.**

7.2 Η υποβολή της δήλωσης θα γίνεται **αποκλειστικά ηλεκτρονικά** στη συνημμένη φόρμα εγγραφής (Excel) που έχει αναρτηθεί στην ιστοσελίδα της Ομοσπονδίας.

7.3 Ταυτόχρονα με την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής το σωματείο δηλώνει **ΑΝΕΠΙΦΥΛΑΚΤΑ** ότι αποδέχεται τους όρους της προκήρυξης των αγώνων και την εφαρμογή των Κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

#### ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ:

1. Για την καλύτερη οργάνωση της Ημερίδας οι σύλλογοι θα πρέπει να δηλώσουν, από τους αθλητές - αθλήτριες που έχουν τα όρια συμμετοχής, **ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΜΟΝΟ ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΙ ΘΑ ΛΑΒΟΥΝ ΜΕΡΟΣ.**

2. Σε κάθε περίπτωση οι λίστες με τους συμμετέχοντες αθλητές ανά αγώνισμα θα ανακοινωθούν στην ιστοσελίδα της Ομοσπονδίας το συντομότερο δυνατόν μετά την επεξεργασία των δηλώσεων.
3. Όλα τα στοιχεία που αναφέρονται στη συνημμένη δήλωση συμμετοχής θα πρέπει να είναι **πλήρως συμπληρωμένα** και οι αθλητές - αθλήτριες θα δηλωθούν **ΜΟΝΟ** σε εκείνα τα αγωνίσματα που δικαιούνται συμμετοχή.

## **8. ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ - ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

### **8.1 Έλεγχος δελτίων αθλητικής ιδιότητας - Κάρτα υγείας αθλητή**

Όλοι οι αθλητές - αθλήτριες πρέπει να παρουσιάζονται **ΑΥΤΟΠΡΟΣΩΠΩΣ** στην Αίθουσα Κλήσης, για να δηλώσουν την παρουσία τους, προσκομίζοντας **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΟ ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΕΝΤΥΠΗ ή ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΜΟΡΦΗ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ** και με χρόνο προσέλευσης σύμφωνα με τα όσα αναφέρονται στην παράγραφο 8.2.

**Σε περίπτωση που έχει εκδοθεί το δελτίο αθλητικής ιδιότητας αλλά δεν είναι στην κατοχή του αθλητή - αθλήτριας, τότε ο αριθμός δελτίου «Α.Μ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ.» αναγράφεται υποχρεωτικά επάνω στην κάρτα υγείας του αθλητή - αθλήτριας.**

**Σημείωση:** Οι υπεύθυνοι της αίθουσας κλήσης θα ελέγχουν τα **Δελτία Αθλητικής Ιδιότητας και την Κάρτα Υγείας Αθλητή** των αγωνιζομένων και δεν θα καταχωρούν στα πινάκια κανένα αθλητή του οποίου η **Κάρτα Υγείας Αθλητή** δεν είναι θεωρημένη ιατρικώς, σύμφωνα με όσα αναφέρονται παρακάτω στην παράγραφο 9. **ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ** και οι υπεύθυνοι της αίθουσας κλήσης θα καταχωρούν στα πινάκια **ΜΟΝΟ** τους αθλητές που προσκομίζουν και τα δύο (2) παραπάνω έντυπα.

### **8.2 Επιβεβαίωση συμμετοχής**

Επιβεβαίωση συμμετοχής αθλητή **1:15** πριν την ώρα έναρξης του αγωνίσματος. Για τα αγωνίσματα του Άλματος Επί Κοντώ και του Άλματος σε Ύψος **1:30** πριν την ώρα έναρξης του αγωνίσματος.

Κλείσιμο πινακίου **1:00** πριν την έναρξη του αγωνίσματος. Για τα αγωνίσματα του Άλματος Επί Κοντώ και Άλματος σε Ύψος **1:15**.

**Αναλυτικά:**

| Αγώνισμα                      | Δήλωση παρουσίας σε Αίθουσα Κλήσης (τμήμα γραμματείας)* | Ολοκλήρωση δηλώσεων & κλείσιμο πινακίου* |
|-------------------------------|---|--|
| Δρομικά αγωνίσματα            | <b>1:15</b>   | <b>1:00</b>                              |
| Οριζόντια Άλματα & Ρίψεις     | <b>1:15</b>   | <b>1:00</b>                              |
| Άλμα σε Ύψος & Άλμα Επί Κοντώ | <b>1:30</b>   | <b>1:15</b>                              |

\*πριν την ώρα έναρξης του συγκεκριμένου αγωνίσματος

## **9. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ:**

Με την 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.**

#### **10. ΓΕΝΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ:**

##### **10.1 Κανονισμοί διεξαγωγής Ημερίδας**

Οι Αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους ισχύοντες Κανονισμούς Στίβου της WORLD ATHLETICS καθώς και του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

##### **10.2 Ατομικά όργανα**

Ατομικά όργανα Ρίψεων μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο με την προϋπόθεση ότι θα προσκομιστούν στην Αίθουσα Κλήσεως **1:30 πριν από την ώρα διεξαγωγής του αγωνίσματος για έλεγχο** και στη συνέχεια να παραδοθούν στον Έφορο του Αγωνίσματος.

##### **10.3 Αποστάσεις βαλβίδας Άλματος Τριπλούν**

- Ανδρών: **13μ.**
- Γυναικών: **11μ.**

##### **10.4 Αγωνιστική στολή-εμφάνιση (παράδειγμα στον Πίνακα 1)**

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 (World Athletics) καθώς και του ΣΕΓΑΣ που αφορούν τη Διαφήμιση θα εφαρμόζονται και οι οποίοι είναι διαθέσιμοι στην επίσημη ιστοσελίδα του ΣΕΓΑΣ 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 Κλήσεως, 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.

### 10.5 Αγωνιστικά παπούτσια Άρθρο 5 (πρώην 143) παράγραφοι 5.3, 5.4, 5.5, 5.6/ Βλέπε και Πίνακα 3

Όλα τα αγωνιστικά παπούτσια πρέπει να είναι σύμφωνα με το Άρθρο 5 (TR5) των Τεχνικών Κανονισμών της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World Athletics), 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 World Athletics

<https://certcheck.worldathletics.org>

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.

Για τον λόγο αυτό:

- προτρέπουμε σωματεία και αθλητές να συμβουλευόμαστε 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.

### 10.6 Μήκος καρφιών αγωνιστικών παπουτσιών

Το maximum μήκος των καρφιών στα διάφορα αγωνίσματα θα πρέπει να είναι:

- ✓ Δρόμοι, Άλμα σε Μήκος, Άλμα Τριπλούν και Άλμα Επί Κοντώ: **9mm**
- ✓ Άλμα σε Ύψος: **12mm**

### 10.7 Αριθμοί συμμετοχής

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

Εξαιρούνται οι αθλητές των Αλμάτων (Οριζοντίων και Καθέτων) οι οποίοι επιτρέπεται να τοποθετούν τον αριθμό συμμετοχής μπροστά ή πίσω στην αγωνιστική ενδυμασία τους.

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

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

### 10.8 Επίλυση τεχνικών θεμάτων

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

## 11. ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ:

Τεχνικός Υπεύθυνος της ημερίδας ορίζεται ο Τεχνικός Διευθυντής Αγώνων κ. **Ανδρέας Γκόγκας**, με καθήκοντα και αρμοδιότητες που αναφέρονται στο άρθρο 4 (πρώην άρθρο 121) των ισχυόντων Κανονισμών Αγώνων Στίβου της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World

Athletics) καθώς και στο άρθρο 16 του Γενικού Κανονισμού Οργάνωσης και Διεξαγωγής Πρωταθλημάτων και Αγώνων Στίβου (έκδοση 2015), σε συνεργασία με τον Αλυτάρχη των αγώνων.

#### **12. ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ:**

Τεχνικός Υπεύθυνος Εγκατάστασης ορίζεται ο Επιτελικός Τεχνικός του ΣΕΓΑΣ κ. **Δημήτρης Χαλβατζάρας**, ο οποίος θα συνεργάζεται με τον Τεχνικό Υπεύθυνο, τον Αλυτάρχη και τον Γυμνασάρχο επί θεμάτων προετοιμασίας του αγωνιστικού χώρου και καταλληλότητας του χρησιμοποιούμενου αθλητικού εξοπλισμού.

#### **13. ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΡΟΗΣ ΩΡΟΛΟΓΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:**

Τεχνικοί Υπεύθυνοι Συντονισμού της Ροής του Ωρολογίου Προγράμματος ορίζονται οι Τεχνικοί Αγώνων σε Δημόσιο Δρόμο και Βουνό κ.κ. **Άγγελος Προβατάς** και κ. **Παναγιώτης Παπούλιας**, ο Υπεύθυνος του Κέντρου Υψηλού Αγ. Κοσμά κ. **Οικονομίδης Γεώργιος** και ο Τεχνικός Σύμβουλος ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αθήνας κ. **Χρυσάνθος Καρούζος**, οι οποίοι θα συνεργάζονται με τον Τεχνικό Υπεύθυνο και τον Αλυτάρχη.

#### **14. ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

Υπεύθυνος ασφαλείας ορίζεται ο Εμμανουήλ Δουρβετάκης, Αντιστράτηγος ΕΛ.ΑΣ. ε.α.

#### **15. ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Ο Υπεύθυνος Ιατρός της Υγειονομικής Υπηρεσίας θα οριστεί από την Υγειονομική Επιτροπή του ΣΕΓΑΣ.

#### **Με αθλητικούς χαιρετισμούς**

Η Πρόεδρος



Σοφία Σακοράφα



Ο Γενικός Γραμματέας



Γεώργιος Γιατρουδάκης

#### **Συνημμένα:**

Ωρολόγιο πρόγραμμα, Αγωνιστική εμφάνιση συλλόγου, Κατάλογος αντικειμένων που δεν επιτρέπονται στον αγωνιστικό χώρο, Πίνακας πάχους σόλας αγωνιστικών υποδημάτων

#### **Κοινοποίηση:**

Κλειστό Γυμναστήριο Παιανίας, ΕΟΚΑΝ

#### **Εσωτερική διανομή:**

Γραφείο Τύπου Σ.Ε.Γ.Α.Σ., Υγειονομική Υπηρεσία Σ.Ε.Γ.Α.Σ., Τομέας Υψηλού Αθλητισμού, Τομέας Ανάπτυξης, Κ.Ε.Κ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ., Στατιστική Υπηρεσία, Γραφείο Μάρκετινγκ

## ΗΜΕΡΙΔΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ / Κ20 (ΑΝΔΡΩΝ) / Κ18 (ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ)

ΠΑΙΑΝΙΑ, ΚΥΡΙΑΚΗ 8 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026

### ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

| ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ | ΑΓΩΝΙΣΜΑ        | ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ    | Προκριματικές/<br>Τελικές Σειρές |
|-------------|-----------------|--------------|----------------------------------|
| 13:00       | 60μ. με Εμπόδια | Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ | Τελικές Σειρές                   |
| 13:20       | 60μ. με Εμπόδια | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     | Τελικές Σειρές                   |
| 13:30       | Άλμα Τριπλούν   | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     |                                  |
| 13:40       | 60μ. με Εμπόδια | Κ18 ΑΝΔΡΩΝ   | Τελικές Σειρές                   |
| 13:55       | 60μ. με Εμπόδια | Κ20 ΑΝΔΡΩΝ   | Τελικές Σειρές                   |
| 14:00       | Άλμα Επί Κοντώ  | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     |                                  |
| 14:10       | 60μ. με Εμπόδια | ΑΝΔΡΩΝ       | Τελικές Σειρές                   |
| 14:30       | 60μ.            | ΑΝΔΡΩΝ       | Τελικές Σειρές                   |
| 15:00       | Σφαιροβολία     | Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ |                                  |
| 15:30       | 60μ.            | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     | Τελικές Σειρές                   |
| 16:00       | Άλμα Τριπλούν   | ΑΝΔΡΩΝ       |                                  |
| 16:00       | Άλμα σε Ύψος    | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     |                                  |
| 16:30       | 800μ.           | ΑΝΔΡΩΝ       | Τελικές Σειρές                   |
| 16:55       | 800μ.           | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     | Τελικές Σειρές                   |
| 17:00       | Σφαιροβολία     | Κ18 ΑΝΔΡΩΝ   |                                  |
| 17:30       | 200μ.           | ΑΝΔΡΩΝ       | Τελικές Σειρές                   |
| 18:00       | Άλμα Επί Κοντώ  | ΑΝΔΡΩΝ       |                                  |
| 18:20       | 200μ.           | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     | Τελικές Σειρές                   |
| 18:30       | Άλμα σε Μήκος   | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     |                                  |
| 19:00       | Άλμα σε Ύψος    | ΑΝΔΡΩΝ       |                                  |
| 19:00       | Σφαιροβολία     | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     |                                  |
| 19:10       | 3.000μ.         | ΑΝΔΡΩΝ       | Τελικές Σειρές                   |
| 19:40       | 3.000μ.         | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     | Τελική Σειρά                     |
| 20:10       | 1.500μ.         | ΑΝΔΡΩΝ       | Τελικές Σειρές                   |
| 20:30       | 1.500μ.         | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     | Τελικές Σειρές                   |
| 20:45       | Σφαιροβολία     | ΑΝΔΡΩΝ       |                                  |
| 20:50       | 300μ.           | ΑΝΔΡΩΝ       | Τελικές Σειρές                   |
| 21:30       | 300μ.           | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     | Τελικές Σειρές                   |

\*Το οριστικό ωρολόγιο πρόγραμμα θα ανακοινωθεί μετά την επεξεργασία των δηλώσεων συμμετοχής των σωματείων.

## ΗΜΕΡΙΔΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ / Κ20 (ΑΝΔΡΩΝ) / Κ18 (ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ)

ΠΑΙΑΝΙΑ, ΣΑΒΒΑΤΟ 14 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026

### ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

| ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ | ΑΓΩΝΙΣΜΑ        | ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ    | Προκριματικές/<br>Τελικές Σειρές |
|-------------|-----------------|--------------|----------------------------------|
| 11:00       | 60μ. με Εμπόδια | Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ | Τελικές Σειρές                   |
| 11:00       | Άλμα Τριπλούν   | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     |                                  |
| 11:20       | 60μ. με Εμπόδια | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     | Τελικές Σειρές                   |
| 11:40       | 60μ. με Εμπόδια | Κ18 ΑΝΔΡΩΝ   | Τελικές Σειρές                   |
| 11:55       | 60μ. με Εμπόδια | Κ20 ΑΝΔΡΩΝ   | Τελικές Σειρές                   |
| 12:10       | 60μ. με Εμπόδια | ΑΝΔΡΩΝ       | Τελικές Σειρές                   |
| 12:30       | Άλμα Επί Κοντώ  | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     |                                  |
| 12:30       | 60μ.            | ΑΝΔΡΩΝ       | Τελικές Σειρές                   |
| 13:30       | 60μ.            | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     | Τελικές Σειρές                   |
| 13:30       | Άλμα Τριπλούν   | ΑΝΔΡΩΝ       |                                  |
| 13:30       | Άλμα σε Ύψος    | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     |                                  |
| 14:30       | 800μ.           | ΑΝΔΡΩΝ       | Τελικές Σειρές                   |
| 14:55       | 800μ.           | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     | Τελικές Σειρές                   |
| 15:30       | 200μ.           | ΑΝΔΡΩΝ       | Τελικές Σειρές                   |
| 15:30       | Σφαιροβολία     | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     |                                  |
| 16:00       | Άλμα Επί Κοντώ  | ΑΝΔΡΩΝ       |                                  |
| 16:00       | Άλμα σε Μήκος   | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     |                                  |
| 16:20       | 200μ.           | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     | Τελικές Σειρές                   |
| 17:10       | 3.000μ.         | ΑΝΔΡΩΝ       | Τελικές Σειρές                   |
| 17:30       | Άλμα σε Ύψος    | ΑΝΔΡΩΝ       |                                  |
| 17:30       | Σφαιροβολία     | ΑΝΔΡΩΝ       |                                  |
| 17:40       | 3.000μ.         | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     | Τελική Σειρά                     |
| 18:10       | 1.500μ.         | ΑΝΔΡΩΝ       | Τελικές Σειρές                   |
| 18:30       | Άλμα σε Μήκος   | ΑΝΔΡΩΝ       |                                  |
| 18:30       | 1.500μ.         | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     | Τελικές Σειρές                   |
| 18:50       | 400μ.           | ΑΝΔΡΩΝ       | Τελικές Σειρές                   |
| 19:30       | 400μ.           | ΓΥΝΑΙΚΩΝ     | Τελικές Σειρές                   |

\*Το οριστικό ωρολόγιο πρόγραμμα θα ανακοινωθεί μετά την επεξεργασία των δηλώσεων συμμετοχής των σωματείων.

## ΗΜΕΡΙΔΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ / Κ20 (ΑΝΔΡΩΝ) / Κ18 (ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ)

**ΠΑΙΑΝΙΑ, ΚΥΡΙΑΚΗ 22 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026**

### ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

| ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ | ΑΓΩΝΙΣΜΑ        | ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ          | Προκριματικές/<br>Τελικές Σειρές |
|-------------|-----------------|--------------------|----------------------------------|
| 11:00       | 60μ. με Εμπόδια | Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ       | Τελικές Σειρές                   |
| 11:00       | Άλμα Τριπλούν   | ΓΥΝΑΙΚΩΝ           |                                  |
| 11:20       | 60μ. με Εμπόδια | ΓΥΝΑΙΚΩΝ           | Τελικές Σειρές                   |
| 11:40       | 60μ. με Εμπόδια | Κ18 ΑΝΔΡΩΝ         | Τελικές Σειρές                   |
| 11:55       | 60μ. με Εμπόδια | Κ20 ΑΝΔΡΩΝ         | Τελικές Σειρές                   |
| 12:10       | 60μ. με Εμπόδια | ΑΝΔΡΩΝ             | Τελικές Σειρές                   |
| 12:30       | Άλμα Επί Κοντώ  | ΓΥΝΑΙΚΩΝ           |                                  |
| 12:30       | 60μ.            | ΑΝΔΡΩΝ             | Τελικές Σειρές                   |
| 13:30       | 60μ.            | ΓΥΝΑΙΚΩΝ           | Τελικές Σειρές                   |
| 13:30       | Άλμα σε Ύψος    | ΓΥΝΑΙΚΩΝ           |                                  |
| 14:00       | Σφαιροβολία     | Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ       |                                  |
| 14:30       | 800μ.           | ΑΝΔΡΩΝ             | Τελικές Σειρές                   |
| 14:55       | 800μ.           | ΓΥΝΑΙΚΩΝ           | Τελικές Σειρές                   |
| 15:30       | 200μ.           | ΑΝΔΡΩΝ             | Τελικές Σειρές                   |
| 15:45       | Σφαιροβολία     | Κ18 ΑΝΔΡΩΝ         |                                  |
| 16:00       | Άλμα Επί Κοντώ  | ΑΝΔΡΩΝ             |                                  |
| 16:00       | Άλμα σε Μήκος   | ΓΥΝΑΙΚΩΝ           |                                  |
| 16:20       | 200μ.           | ΓΥΝΑΙΚΩΝ           | Τελικές Σειρές                   |
| 17:10       | 3.000μ.         | ΑΝΔΡΩΝ             | Τελικές Σειρές                   |
| 17:30       | Σφαιροβολία     | Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ       |                                  |
| 17:30       | Άλμα σε Ύψος    | ΑΝΔΡΩΝ             |                                  |
| 17:40       | 3.000μ.         | ΓΥΝΑΙΚΩΝ           | Τελική Σειρά                     |
| 18:10       | 1.500μ.         | ΑΝΔΡΩΝ             | Τελικές Σειρές                   |
| 18:30       | Άλμα σε Μήκος   | ΑΝΔΡΩΝ             |                                  |
| 18:30       | 1.500μ.         | ΓΥΝΑΙΚΩΝ           | Τελικές Σειρές                   |
| 18:50       | 400μ.           | ΑΝΔΡΩΝ             | Τελικές Σειρές                   |
| 19:00       | Σφαιροβολία     | Κ20 ΑΝΔΡΩΝ         |                                  |
| 19:30       | 400μ.           | ΓΥΝΑΙΚΩΝ           | Τελικές Σειρές                   |
| 20:10       | 3.000μ. Βάδην   | Α-Κ20Α-Κ18Α - Κ18Α |                                  |
| 20:30       | 3.000μ. Βάδην   | Γ-Κ20Γ-Κ18Γ-Κ16Γ   |                                  |

\*Το οριστικό ωρολόγιο πρόγραμμα θα ανακοινωθεί μετά την επεξεργασία των δηλώσεων συμμετοχής των σωματείων.

# ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΣΤΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ & ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

## ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

### ΑΝΩ ΙΜΑΤΙΣΜΟΣ

#### ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΧΡΙ 4 ΛΟΓΟΤΥΠΑ

1x ΣΗΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

1x ΛΟΓΟΤΥΠΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ

2x ΕΜΠΟΡΙΚΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ

μέχρι 5εκ ύψος ή μέχρι 10εκ πλάτος με μέγιστο εμβαδό 40εκ<sup>2</sup> (π.χ. 5x8 ή 4x10)

Το λογότυπο κατασκευαστή μπορεί να εμφανίζεται μόνο μπροστά. Όλες οι άλλες θέσεις είναι προαιρετικές και μπορούν να εμφανιστούν στα μανίκια ή πίσω.

#### ΟΝΟΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Μπροστά ή πίσω

Κατακόρυφο μεγ. πλάτος 10cm; Οριζόντιο μεγ. ύψος 10cm

### ΚΑΤΩ ΙΜΑΤΙΣΜΟΣ

#### ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΧΡΙ 4 ΛΟΓΟΤΥΠΑ

1x ΣΗΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

1x ΛΟΓΟΤΥΠΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ

μέχρι 5εκ ύψος ή μέχρι 10εκ πλάτος με μέγιστο εμβαδό 40εκ<sup>2</sup> (π.χ. 5x8 ή 4x10)

Το λογότυπο κατασκευαστή μπορεί να εμφανίζεται μόνο μπροστά. Όλες οι άλλες θέσεις είναι προαιρετικές και μπορούν να εμφανιστούν μπροστά ή πίσω.

#### ΟΝΟΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Μπροστά ή πίσω

Κατακόρυφο μεγ. πλάτος 5cm; Οριζόντιο μεγ. ύψος 5cm

### ΌΛΑ ΤΑ ΑΛΛΑ ΡΟΥΧΑ / ACCESSORIES

#### ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΧΡΙ 2 ΛΟΓΟΤΥΠΑ

1x ΣΗΜΑ/ΟΝΟΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

1x ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗΣ

Σήμα/όνομα συλλόγου μεγ. 5cm ύψος

Σήμα κατασκευαστή 4cm ύψος ή πλάτος, μεγ. 10cm?

## ΠΙΝΑΚΑΣ 1

| ΥΠΟΜΗΝΗΜΑ ΓΙΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ  | ΜΠΡΟΣΤΑ | ΠΙΣΩ |
|---|---------|------|
| Όλες οι θέσεις εξαρτώνται από τον τύπο/στυλ του ατομικού kit αγώνων π.χ. αν έχει μανίκια, φερμουάρ, γυλέκα, κ.λπ. |         |      |
| Καθορισμένοι χώροι για: Λογότυπο κατασκευαστή   |         |      |
| Καθορισμένοι χώροι για: Σήμα συλλόγου, Εμπορικοί χορηγοί, Σύλλογος  |         |      |
| Τοποθέτηση Bib  |         |      |
| Καθορισμένοι χώροι για: Σήμα/Όνομα συλλόγου, Λογότυπο κατασκευαστή  |         |      |

## ΠΙΝΑΚΑΣ 2

### 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 3

**ΝΕΟΣ Πίνακας Πάχους Σόλας - σε ισχύ από 1 Νοεμβρίου 2024**

| Αγώνισμα  | Μέγιστο πάχος της σόλας (σύμφωνα με το Άρθρο 10.6 των Κανονισμών).        | Επιπλέον απαίτηση / Σημείωση   |
|---|---|--|
| Αγωνίσματα Δρόμων συμπεριλαμβανομένων εμποδίων και Φυσικά Εμπόδια | 20mm αγωνιστικά υποδήματα με καρφιά ή υποδήματα χωρίς καρφιά              | Για τις σκυταλοδρομίες, ο κανόνας ισχύει για την απόσταση που διανύεται από κάθε αθλητή.<br>Για αγωνίσματα Βάδην εντός Σταδίου, το μέγιστο πάχος της σόλας είναι το ίδιο με αυτό των Αγωνισμάτων Δρόμου.   |
| Αγωνίσματα Κονίστρας  | 20mm αγωνιστικά υποδήματα με καρφιά ή υποδήματα χωρίς καρφιά              | Για όλα τα Αγωνίσματα των Αλμάτων, η σόλα στο κέντρο του μπροστινού ποδιού του αθλητή δεν πρέπει να είναι υψηλότερη από τη σόλα στο κέντρο της φτέρνας του αθλητή που αναφέρεται στους Κανονισμούς 10.3 και 10.4 (δηλαδή στο κεντρικό σημείο του παπουτσιού στο 12% και στο 75% του εσωτερικού μήκους του παπουτσιού). |
| Αγωνίσματα Δρόμων Εκτός Σταδίου (Δρομικά και Αγωνίσματα Βάδην)    | 40mm  |  |
| Ανώμαλος Δρόμος   | 20mm για αγωνιστικά υποδήματα με καρφιά ή 40mm για υποδήματα χωρίς καρφιά | Οι αθλητές μπορούν να φορούν παπούτσια με καρφιά ή χωρίς καρφιά (δηλαδή παπούτσια για αγωνίσματα σε δημόσιο δρόμο). Εάν φοράτε παπούτσια με καρφιά, το μέγιστο πάχος της σόλας δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 20mm. Εάν φοράτε παπούτσια χωρίς καρφιά, το μέγιστο πάχος της σόλας δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 40mm.       |
| Δρόμοι σε Βουνό και Trail (μονοπάτια)                             | Οποιοδήποτε πάχος   |  |