



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)

Αρ. Πρωτ.: 2582

Αθήνα, 27 Μαρτίου 2026

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

**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ**  
**ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΟΣ**  
**10.000μ. ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ & K23**  
**ΤΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΩΝ**  
**ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ & K23 Α-Γ 2026**  
**ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ «ΒΑΣΙΛΗ ΜΑΥΡΑΠΟΣΤΟΛΟΥ»**  
**ΑΙΓΙΟ, Δημοτικό Στάδιο Αιγίου**  
**Σάββατο, 25 Απριλίου 2026**

Ο ΣΕΓΑΣ προκηρύσσει τα αγωνίσματα των 10.000μ. Ανδρών - Γυναικών και K23 των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων Α-Γ και K23. Το Πρωτάθλημα διοργανώνεται σε συνεργασία με τον Δήμο Αιγιαλείας, την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Βόρειας Πελοποννήσου και τον Αθλητικό Σύλλογο «Αθηνόδωρος ο Αιγιεύς», σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

**1. ΤΟΠΟΣ - ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΤΕΛΕΣΗΣ :**

Ο Αγώνας θα διεξαχθεί στην πόλη του Αιγίου, Δημοτικό Στάδιο Αιγίου, το Σάββατο 25 Απριλίου 2026.

**2. ΩΡΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ - ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ**

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

| Ωρα έναρξης | Αγώνισμα                         | Τελικός / Τελική Σειρά |
|-------------|----------------------------------|------------------------|
| 19:45       | 10.000μ. Ανδρών & K23 Ανδρών     | Α' Τελική Σειρά*       |
| 20:35       | 10.000μ. Γυναικών & K23 Γυναικών | Τελικός                |
| 21:25       | 10.000μ. Ανδρών & K23 Ανδρών     | Β' Τελική Σειρά        |

\*εφόσον κριθεί απαραίτητη



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

### **3. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ - ΗΛΙΚΙΕΣ**

**3.1** 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).

**Διευκρίνιση:** 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.

**3.2** Στον αγώνα δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλητές-αθλήτριες:

- ❖ Για τα 10.000μ. Κ23 Ανδρών οι γεννηθέντες το **2004 - 2005- 2006 - 2007**
- ❖ Για τα 10.000μ. Κ23 Γυναικών οι γεννηθείσες το **2004 - 2005 - 2006 - 2007**
- ❖ Για τα 10.000μ. Ανδρών - Γυναικών οι γεννηθέντες το **2006** και μεγαλύτεροι

**3.2.1** 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.

**3.2.2** - Οι αθλητές - αθλήτριες της Κατηγορίας K23 Ανδρών - Γυναικών (2004 - 2005 - 2006) δηλώνονται υποχρεωτικά και στις αντίστοιχες Κατηγορίες Ανδρών - Γυναικών. **Οι αθλητές που γεννήθηκαν το 2007 δηλώνονται και αγωνίζονται μόνο στα 10.000μ. της κατηγορίας K23 Ανδρών - Γυναικών.**

**3.3** 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.

**3.4** Στον αγώνα θα λάβουν μέρος ΜΟΝΟ 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 2023 - 2024 - 2025, σε ένα από τα αγώνισματα που αναφέρονται στον παρακάτω πίνακα:

| <b>Αγώνισμα</b> | <b>Ανδρες</b>   | <b>K23 Α</b>    | <b>Γυναίκες</b> | <b>K23 Γ</b>    |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 5.000μ.         | 15:40.14        | 16:20.14        | 19:40.14        | 20:30.14        |
| <b>10.000μ.</b> | <b>33:20.14</b> | <b>33:50.14</b> | <b>41:40.14</b> | <b>42:40.14</b> |
| 3.000μ. με Φ.Ε. | 09:55.24        | 10:10.24        | 13:02.24        | 13:10.24        |
| 3.000μ.         | 08:55.14        | 09:10.14        | 11:10.14        | 11:30.14        |
| 10χλμ.          | 33:30           | 34:00           | 41:50           | 42:50           |
| Ημιμαραθώνιος   | 1:13:50         | 1:14:50         | 1:31:30         | 1:32:30         |
| Μαραθώνιος      | 2:34:30         | 2:36:30         | 3:21:30         | 3:23:30         |

#### **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 διεξάγεται με τη συνεργασία του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

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

- σε επιλεγμένες από την Ομοσπονδία αγωνιστικές διαδρομές στην Ελλάδα (βλέπε Πίνακα 6) που είναι μετρημένες και πιστοποιημένες από **WA/AIMS και ΣΕΓΑΣ**.
- σε διεθνείς συναντήσεις ή επίσημους αγώνες του εξωτερικού, όταν διοργανώνονται από την WA, την EAA 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.

#### **4.3 Επιπλέον 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 2025.

**4.3.2** Να έχουν καταταγεί στη **15αδα** της Ετήσιας Λίστας της κατηγορίας τους στο αγώνισμα (10.000μ.) το προηγούμενο έτος (2025).

**4.3.3** Στην περίπτωση **ισοπαλίας** στη **δωδέκατη** θέση της κατάταξης των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων ή της Ετήσιας Λίστας του 2025 (15αδα), που εξασφαλίζει τη συμμετοχή στα πρωταθλήματα του 2026, προκρίνονται όλοι οι ισόπαλοι αθλητές - αθλήτριες.

#### **4.4 Συμμετοχή Χωρίς Όριο (Χ.Ο.)**

Για το αγώνισμα των 10.000μ. Ανδρών - Γυναικών & K23 Α-Γ, δεν θα ισχύσει η συμμετοχή χωρίς όριο.

**4.5 ΤΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥΣ ΚΥΠΡΙΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ (πριν τη συμπλήρωση του 27<sup>ου</sup> 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 2025 - 2026 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 2025, 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 **Τετάρτη 15 Απριλίου 2026 και ώρα 14:00** στον Σ.Ε.Γ.Α.Σ. στην ηλεκτρονική διεύθυνση [entries@segas.gr](mailto: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. Λία Λέκκα στο τηλέφωνο **211-18.77.737**.

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

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

**5.4 Μετά από ενημέρωση της ΓΓΑ (επιστολή με αρ. πρωτ.: 6808/05.03.24) είναι ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ η καταχώρηση των στοιχείων των προπονητών ανά αθλητή (ονοματεπώνυμο και κωδ. Γ.Γ.Α. άδειας άσκησης επαγγέλματος προπονητή).**

**Η ΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΑΝΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΒΑΡΥΝΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ.**

5.5 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.

5.6 Μετά την επεξεργασία και καταχώρηση των δηλώσεων συμμετοχής θα ανακοινώνονται στην ιστοσελίδα της Ομοσπονδίας οι λίστες συμμετοχής των αγωνισμάτων προκειμένου να ενημερώνονται όλοι οι ενδιαφερόμενοι.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!!!: ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ 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.**

**ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ:**

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 - τρεις και από τις δύο κατηγορίες μαζί Α-Γ και Κ23 Α-Γ (εκτός από τους γεννηθέντες το 2007) 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 (2004 - 2005 - 2006 - 2007) και οι 16 πρώτες αθλήτριες (2004 - 2005 - 2006 - 2007) 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:

| <b>Κατηγορία</b>    | <b>Επίδοση - Όριο βαθμολόγησης</b> |
|---------------------|------------------------------------|
| <b>Ανδρών</b>       | <b>33:30.14</b>                    |
| <b>Γυναικών</b>     | <b>42:20.14</b>                    |
| <b>Κ23 Ανδρών</b>   | <b>34:00.14</b>                    |
| <b>Κ23 Γυναικών</b> | <b>43:20.14</b>                    |

Οι βαθμολογίες των αγωνισμάτων των 10.000μ. θα συνυπολογιστούν στη Γενική Βαθμολογία των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων Ανδρών – Γυναικών και Κ23 του 2026.

**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 Κ23.**

## **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.

## **8. ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΣΕ ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ**

**8.1** Οι αθλητές-αθλήτριες θα προσέρχονται αυτοπροσώπως στην ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΕΩΣ, τουλάχιστον 60' πριν από την ώρα διεξαγωγής του αγώνα - 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** Ό,τι δεν προβλέπεται από την Προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τον Τεχνικό Υπεύθυνο και τον Αλυτάρχη του αγώνα, σύμφωνα με τους Κανονισμούς.

**9.3** Οι εκπρόσωποι των Σωματείων θα παραλάβουν τους αριθμούς την ημέρα του αγώνα από τη γραμματεία του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

**9.4** Κάθε αθλητής - αθλήτρια 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.

## ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΡΙΘΜΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Σύμφωνα με τους Τεχνικούς Κανονισμούς της WA άρθρα 5.8 & 5.9, που ισχύουν για όλους τους αγώνες στίβου, οι αθλητές - αθλήτριες που συμμετέχουν σε αγώνες του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ή των Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. θα πρέπει υποχρεωτικά να αγωνίζονται φορώντας την αγωνιστική τους εμφάνιση (μπλουζάκι) και τον αριθμό ή τους αριθμούς συμμετοχής που θα τους παραδίδουν οι διοργανωτές.

**Οι αριθμοί συμμετοχής επιβάλλεται να φοριούνται όπως ακριβώς δίνονται και δεν επιτρέπεται να κόβονται, να διπλώνονται ή να κρύβονται με κανέναν τρόπο.**

Οι αρμόδιοι Έφοροι κάθε αγωνίσματος, όπως ελέγχουν όλο τον εξοπλισμό των αθλητών (παπούτσια κ.λπ.), ελέγχουν και ότι οι αθλητές έχουν τοποθετήσει σωστά τον αριθμό συμμετοχής τους στην αγωνιστική εμφάνιση, κατά τα παραπάνω και ότι αγωνίζονται με αυτόν.

Εάν ο αθλητής - αθλήτρια δεν φορά τον αριθμό ή τους αριθμούς συμμετοχής του όπως ακριβώς δίνονται ή ο αριθμός είναι κομμένος, διπλωμένος ή κρύβεται / δεν φαίνεται, έστω και μέρος του (π.χ. οι χορηγοί των αγώνων), θα ακολουθείται η παρακάτω διαδικασία, πριν από την έναρξη του κάθε αγωνίσματος:

- αρχικά θα γίνεται υπόδειξη για το πώς πρέπει να φορεθεί ο αριθμός, ώστε να γίνει η απαραίτητη διόρθωση,
- στην συνέχεια εάν ο αθλητής δεν συμμορφώνεται με τις υποδείξεις των κριτών, θα δίνεται από τον Έφορο του αγωνίσματος παρατήρηση - κίτρινη κάρτα - προειδοποίηση αποκλεισμού.

Τέλος, εάν και πάλι ο αθλητής - αθλήτρια αρνηθεί να συμμορφωθεί, τότε με απόφαση του Εφόρου του αγωνίσματος, του Αλυτάρχη και του Τεχνικού Υπευθύνου, θα αποκλείεται από τους αγώνες - κόκκινη κάρτα και θα παραπέμπεται στη Δικαστική Επιτροπή του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Οι βοηθοί Αφέτες, οι Επόπτες και οι Κριτές, θα βρίσκονται σε επαγρύπνηση για την τήρηση των παραπάνω Τεχνικών κανονισμών και θα αναφέρουν όλες τις εμφανείς παραβάσεις προς τον αρμόδιο Έφορο.

### **9.5 Αγωνιστική στολή-εμφάνιση (παράδειγμα 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 Διεθνούς Ομοσπονδίας Στίβου (WORLDATHLETICS) 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.

#### **9.6 Αγωνιστικά παπούτσια Άρθρο 5 (πρώην 143) παράγραφοι 5.3, 5.4, 5.5, 5.6)**

Οι συμμετέχοντες αθλητές και αθλήτριες θα πρέπει να επιδεικνύουν στους υπεύθυνους Κριτές τα αγωνιστικά τους παπούτσια με τα οποία θα συμμετέχουν στον αγώνα. Τα αγωνιστικά παπούτσια κατ' αρχάς θα ελέγχονται από τους Κριτές και κατόπιν θα φωτογραφίζονται προκειμένου να τηρηθεί αρχείο και να γίνεται σύγκριση κατά τον τερματισμό με τα παπούτσια που τελικά θα αγωνιστεί ο αθλητής.

Τα αγωνιστικά παπούτσια των αθλητών-τριών θα πρέπει να είναι σύμφωνα με όσα ορίζουν οι κανονισμοί της World Athletics και συγκεκριμένα στο άρθρο 5.

**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 (<http://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.

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 συμβουλεύονται την παραπάνω επικαιροποιημένη λίστα μοντέλων ΠΙΠΙΝ 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.

### 9.6.1 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 συμβουλευόνται την επικαιροποιημένη λίστα μοντέλων της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (W.A.) ΠΡΙΝ 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.

### 9.6.2 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.

### 9.6.3 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.

## 9.7 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 World Athletics. 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

ένταση μόνον αν αγωνίζεται στον ίδιο γύρο του αγωνίσματος με το οποίο η ένταση (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 ένταση 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 αγωνίσματος θα υποβάλλονται **εντός 30 λεπτών από την επίσημη αναγγελία του αποτελέσματος** του αγωνίσματος 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) είτε μέσω του Αλυτάρχη.
- Κάθε γραπτή έφεση προς την Ελλανόδικο Επιτροπή θα πρέπει να γίνεται με βάση το άρθρο 8.7 (πρώην 146.7) και 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 ένταση, 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 Ελλανοδικού Επιτροπής θα παρέχεται γραπτώς.

#### **9.8 Μήκος καρφιών αγωνιστικών παπουτσιών**

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

#### **9.9 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.

### **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. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ (Πίνακας 5)**

**11.1** 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.

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

**11.3** 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<sup>η</sup> - 10<sup>η</sup>** της **ενιαίας κατάταξης** και πέτυχε τα παραπάνω όρια βαθμολόγησης.

## **12. ΚΥΡΩΣΕΙΣ - ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

Η Επιτροπή Αναπτυξιακού Σωματειακού Αθλητισμού, μετά τη διεξαγωγή των αγώνων, ελέγχει την ορθότητα και εγκυρότητα των συμμετοχών (ηλικίες, αριθμός αγωνισμάτων κ.λπ.) και σε περίπτωση παρατυπιών εισηγείται αντίστοιχα στο Δ.Σ. του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Έτσι, εκτός των ακυρώσεων που μπορεί να γίνουν κατά τη διάρκεια των αγώνων για διαφόρους λόγους, (αντικανονική συμμετοχή, με βάση τη γενική ή την ειδική προκήρυξη ή τον γενικό κανονισμό οργάνωσης και διεξαγωγής πρωταθλημάτων και αγώνων), θα γίνεται έλεγχος και μετά το τέλος των αγώνων.

Οι βαθμολογικές κυρώσεις που θα επιβάλλονται στα σωματεία για κάθε ένα ξεχωριστά αθλητή - αθλήτρια με αντικανονική συμμετοχή στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα είναι:

α) Από τον σύλλογο αφαιρούνται **ΟΛΟΙ** οι βαθμοί, που κέρδισε ο αθλητής - τρια στους συγκεκριμένους αγώνες.

β) Ο σύλλογος τιμωρείται επιπλέον και με αφαίρεση είκοσι βαθμών (-20), από τη συνολική βαθμολογία του συγκεκριμένου πρωταθλήματος.

γ) Εάν δεν έχει βαθμούς στο συγκεκριμένο πρωτάθλημα για να του αφαιρεθούν, τότε του αφαιρούνται εκατό βαθμοί (100) από το σύνολο των βαθμών των διασυλλογικών αγώνων.

**Υπολογίζουμε κάθε φορά την ετήσια αντιστοιχία των βαθμών των διασυλλογικών με την αντιστοιχία των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων.**

π.χ. Εάν έχει μόνο 5 βαθμούς στο συγκεκριμένο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, τότε του αφαιρούνται αυτοί οι 5 βαθμοί και του αφαιρούνται και άλλοι 75 από το σύνολο των βαθμών των διασυλλογικών πρωταθλημάτων.

Υπολογίζουμε με μια αναλογία, ότι 1 βαθμός Πανελληνίου Πρωταθλήματος αντιστοιχεί με 5-6 βαθμούς διασυλλογικών αγώνων, ανάλογα φυσικά και με την αξιολόγηση του αντιστοίχου Πανελληνίου Πρωταθλήματος.

**Ειδικά σε περίπτωση πλαστοπροσωπίας και παραποίησης των στοιχείων με τα οποία δηλώνεται ο αθλητής - τρια, θα ισχύουν όσα αναφέρονται αντίστοιχα παραπάνω στις παραγράφους α, β και γ και επιπλέον θα ισχύουν ακόμα οι παρακάτω κυρώσεις, για κάθε αντικανονική συμμετοχή:**

**1) 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.**

2) Εάν το σωματείο έχει λιγότερους από 20 βαθμούς, τότε του αφαιρούνται οι βαθμοί του Πανελληνίου Πρωταθλήματος και επιπλέον του αφαιρούνται και από το σύνολο των διασυλλογικών αγώνων, τόσοι βαθμοί όσοι είναι απαραίτητοι για να συμπληρώσει συνολικά, 100 βαθμούς διασυλλογικών.

**Υπολογίζουμε κάθε φορά την ετήσια αντιστοιχία των βαθμών των διασυλλογικών με την αντίστοιχη των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων.**

π.χ. Υπολογίζουμε με μια αναλογία, ότι 1 βαθμός Πανελληνίου Πρωταθλήματος αντιστοιχεί με 5 - 6 βαθμούς διασυλλογικών αγώνων, ανάλογα φυσικά και με την αξιολόγηση του αντιστοίχου Πανελληνίου Πρωταθλήματος

α) εάν έχει 25 βαθμούς στο Πανελλήνιο, τότε του αφαιρούνται όλοι αφού το σωματείο μηδενίζεται.

β) εάν έχει 2 βαθμούς στο Πανελλήνιο, τότε του αφαιρούνται οι 2 βαθμοί και επιπλέον του αφαιρούνται και 90 βαθμοί διασυλλογικών.

- Σε περίπτωση συνολικής αποχώρησης ενός σωματείου από αξιολογούμενο πρωτάθλημα (μετά από έγγραφη δήλωσή του) το σωματείο θα τιμωρείται με αφαίρεση του συνόλου των βαθμών και επιπλέον θα παραπέμπεται στη δικαστική επιτροπή του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

### **13. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΣ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ:**

Οργανωτικός Εκπρόσωπος του Πρωταθλήματος ορίζεται το μέλος του ΔΣ του ΣΕΓΑΣ κ. **Βασίλειος Καρανάσσης.**

#### **14. ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ:**

Τεχνικός Υπεύθυνος της διοργάνωσης ορίζεται ο Τεχνικός Διευθυντής Αγώνων κ. **Ανδρέας Γκόγκας** με καθήκοντα και αρμοδιότητες που αναφέρονται στο άρθρο 112 των Κανονισμών Στίβου Σ.Ε.Γ.Α.Σ., σε συνεργασία με τον Αλυτάρχη και τον Υπεύθυνο της Υπηρεσίας του Προσωπικού του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

#### **15. ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ:**

Τεχνικοί Υπεύθυνοι Εγκατάστασης ορίζονται ο Επιτελικός Τεχνικός του ΣΕΓΑΣ κ. **Δημήτρης Χαλβατζάρας** οι Τεχνικοί της Επιτροπής Αγώνων σε Δημόσιο Δρόμο και Βουνό κ.κ. **Άγγελος Προβατάς** και **Παναγιώτης Παπούλιας**, ο Υπεύθυνος του Κέντρου Υψηλού Αγ. Κοσμά κ. **Οικονομίδης Γεώργιος** και ο Τεχνικός Σύμβουλος της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Βόρειας Πελοποννήσου κ. **Κώστας Μπούσιας**, οι οποίοι θα συνεργάζονται με τον Τεχνικό Υπεύθυνο, τον Αλυτάρχη και τον Γυμνασίαρχο των Αγώνων επί θεμάτων προετοιμασίας της αγωνιστικής διαδρομής και καταλληλόλητας του χρησιμοποιούμενου αθλητικού εξοπλισμού.

#### **16. ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ:**

Ο Δήμος Αιγιαλείας σε συνεργασία και τον Αθλητικό Σύλλογο «Αθηνόδωρος ο Αιγιεύς», θα πρέπει να διασφαλίσουν την παροχή ιατρικής φροντίδας κατά την διάρκεια των αγώνων. Γί αυτό πέρα από την παρουσία γιατρού θα πρέπει να γίνουν όλες οι απαραίτητες ενέργειες ώστε να εξασφαλιστεί η παρουσία ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟΥ καθ' όλη την διάρκεια διεξαγωγής των αγωνισμάτων.

#### **17. ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Υπεύθυνος της Υγειονομικής Υπηρεσίας ορίζεται ο ιατρός κ. **Ζωγράφος Χρήστος Α.Μ. 1326** (Ιατρικός Σύλλογος Αιγίου).

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Η Πρόεδρος  
  
Σοφία Σακοράφα



Ο Γενικός Γραμματέας  
  
Γεώργιος Γιατρουδάκης

**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: Κάλυψη 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

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 Κονιστρας  | 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   |  |

## 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

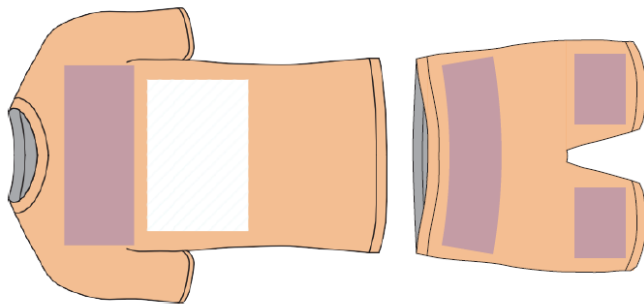
Σήμα/όνομα συλλόγου μεγ. 5cm ύψος

Σήμα κατασκευαστή 4cm ύψος ή πλάτος, μεγ. 10cm<sup>2</sup>

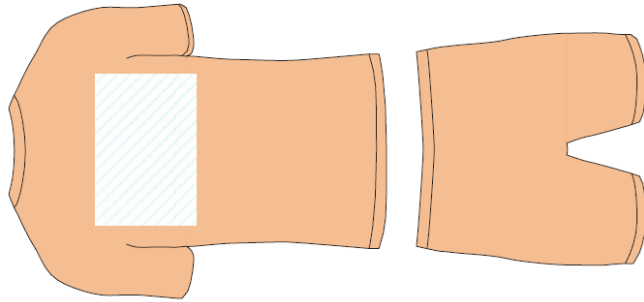
## ΠΙΝΑΚΑΣ 2

## ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ

ΜΠΡΟΣΤΑ





ΠΙΣΩ




ΥΠΟΜΝΗΜΑ ΓΙΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ

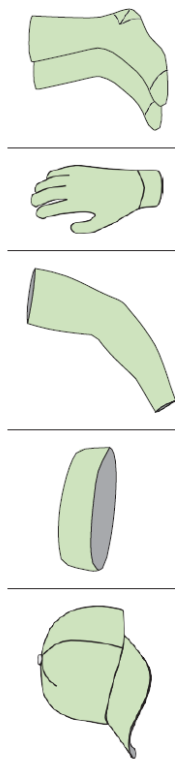
Όλες οι θέσεις εξετάζονται από τον τύπο/στυλ του ατομικού kit ανώνων π.χ. αν έχει μανίκια, φερμουάρ, γιλέκα, κ.λπ.

 Καθορισμένοι χώροι για: Λογότυπο κατασκευαστή

 Καθορισμένοι χώροι για: Σήμα συλλόγου Εμπορικοί χορηγοί Σύλλογος

 Τοποθέτηση Bib

 Καθορισμένοι χώροι για: Σήμα/Όνομα συλλόγου Λογότυπο κατασκευαστή



### ΠΙΝΑΚΑΣ 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: | <b>ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 10.000μ. 2026</b> |
| Σύλλογος αθλητή:                  |  |
| Επώνυμο αθλητή:                   |  |
| Όνομα αθλητή:                     |  |
| Αγώνισμα:                         |  |

**Δηλώνω, συμφωνώ και αναγνωρίζω ότι:**

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

|  |  |
|--|--|
| <b>Εταιρεία:</b>   |  |
| <b>Μοντέλο:</b>  |  |
| <b>Μέγεθος:</b>  |  |
| <b>Χρώμα:</b>  |  |
| <b>Ανατομικοί πάτοι (δηλαδή αν έχουν εσωτερική σόλα για ιατρικούς λόγους):</b> |  |

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Φωτογραφία 1:</b>   | αριθμός συμμετοχής, παπούτσι                     |
| <b>Φωτογραφία 2:</b>   | παπούτσι – πλάγια όψη                            |
| <b>Φωτογραφία 3:</b>   | παπούτσι – εξωτερική σόλα                        |
| <b>Φωτογραφία 4:</b>   | παπούτσι – ετικέτα / γλώσσα                      |
| <b>Φωτογραφία 5-6:</b> | ανατομικοί πάτοι (αν υπάρχουν) – πλάγια και κάτω |

2. 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 πρωτίτερα να αυτά να έχουν ελεγχθεί,

3. 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 2026                 |                     |              |              |
|--|---------------------|--------------|--------------|
| ΑΓΩΝΙΣΜΑ 10.000μ. Α-Γ & Κ23                |                     |              |              |
| ΑΙΓΙΟ, 25 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026                    |                     |              |              |
| 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    | 48 €         | 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

| Διαδρομές 5χλμ. |  |               |                         |
|-----------------|--|---------------|-------------------------|
| A/A             | Επωνυμία Διοργάνωσης                             | Πιστοποιημένη | Τόπος διεξαγωγής        |
| 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 Καστοριά 5χλμ                         | 5 χλμ         | Καστοριά                |
| 7               | Run Greece Λάρισα 5χλμ                           | 5 χλμ         | Λάρισα                  |
| 8               | Run Greece Πάτρα 5χλμ                            | 5 χλμ         | Πάτρα                   |
| 9               | Kallithea Run 5χλμ                               | 5 χλμ         | Καλλιθέα                |
| 10              | Roads to Rhodes 5χλμ                             | 5 χλμ         | Ρόδος                   |
| 11              | Μαραθώνιος Μ. Αλέξανδρος 5 χλμ                   | 5 χλμ         | Θεσσαλονίκη             |
| 12              | Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος 5 χλμ                   | 5 χλμ         | Θεσσαλονίκη             |
| 13              | Kallithea Night Run 5χλμ                         | 5 χλμ         | Καλλιθέα                |
| 14              | Ημιμαραθώνιος Αρκαλοχωρίου 5χλμ                  | 5 χλμ         | Αρκαλοχώρι              |
| 15              | Το 10άρι του Λαγκαδά 5χλμ                        | 5 χλμ         | Λαγκαδάς                |
| 16              | Καποδίστριας 5χλμ                                | 5 χλμ         | Αίγινα                  |
| 17              | Via Egnatia Run 5χλμ                             | 5 χλμ         | Αλεξανδρούπολη          |
| 18              | Stumfalia Lake Run 5 χλμ                         | 5 χλμ         | Στυμφαλία               |
| 19              | Ειρηνοδρομία 5 χλμ                               | 5 χλμ         | Αγ. Δημήτριος,<br>Αθήνα |
| 20              | Μαραθώνιος Κρήτης 5χλμ                           | 5 χλμ         | Χανιά                   |
| 21              | Olympic Day Run 5χλμ                             | 5 χλμ         | Θεσσαλονίκη             |
| 22              | Ζωγράφου Αθήνα (Zografou City Run) 5χλμ          | 5 χλμ         | Ζωγράφου                |
| 23              | Patras Night HalfMarathon 5χλμ                   | 5 χλμ         | Πάτρα                   |
| 24              | klisthenios Night Run 5χλμ                       | 5 χλμ         | Κιάτο                   |
| 25              | Ημιμαραθώνιος Ποσειδώνιος 5χλμ                   | 5 χλμ         | Παλαιό Φάληρο           |
| 26              | Ορεινός Ημιμαραθώνιος Δολιανών 5χλμ              | 5 χλμ         | Ανω Δολιανά             |
| 27              | Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας 5χλμ                | 5 χλμ         | Αντίκυρα Βοιωτίας       |
| 28              | Coast to Coast 5χλμ                              | 5 χλμ         | Ιεράπετρα               |
| 29              | Μαραθώνιος Ναυπλίου 5 χλμ                        | 5 χλμ         | Ναύπλιο                 |
| 30              | Ημιμαραθώνιος Βόλου 5χλμ                         | 5 χλμ         | Βόλος                   |
| 31              | Ηνίοχος 5χλμ                                     | 5 χλμ         | Άμφισσα                 |
| 32              | Αρβανίτεια                                       | 5 χλμ         | Μεταμόρφωση<br>Αττικής  |
| 33              | Vrachati Run 5χλμ                                | 5 χλμ         | Βραχάτι Κορινθίας       |
| 34              | Όλες οι Πιστοποιημένες διαδρομές 5χλμ Εξωτερικού | 5 χλμ         | Εξωτερικού              |

| Διαδρομές 10χλμ. |  |               |                  |
|------------------|--|---------------|------------------|
| A/A              | Επωνυμία Διοργάνωσης                     | Πιστοποιημένη | Τόπος διεξαγωγής |
| 1                | "Μαραθώνιος Αθήνας. Ο Αυθεντικός"- 10χλμ | 10 χλμ        | Αθήνα            |
| 2                | 10km Fast Fun Flat                       | 10 χλμ        | Κρεμαστή Ρόδου   |
| 3                | Amfissa Night Run 10km                   | 10 χλμ        | Άμφισσα          |

|    |  |        |                             |
|----|--|--------|-----------------------------|
| 4  | Ioannina Half Marathon- 10χλμ                | 10 χλμ | Ιωάννινα                    |
| 5  | Ioannina Lake Run- 10χλμ                     | 10 χλμ | Ιωάννινα                    |
| 6  | Kalamaria Coast Road Race- 10χλμ             | 10 χλμ | Καλαμαριά                   |
| 7  | Kallithea Night Run- 10χλμ                   | 10 χλμ | Καλλιθέα                    |
| 8  | Kallithea Run- 10χλμ                         | 10 χλμ | Καλλιθέα                    |
| 9  | Karpenisi Night Run- 10χλμ                   | 10 χλμ | Καρπενήσι                   |
| 10 | Karteros Run- 10χλμ                          | 10 χλμ | Καρτερός Ηρακλείου          |
| 11 | Kifissia - 10K Road Race                     | 10 χλμ | Κηφισιά                     |
| 12 | Lamia Night Run- 10χλμ                       | 10 χλμ | Λαμία                       |
| 13 | Livadeia Night Run- 10χλμ                    | 10 χλμ | Λιβαδειά                    |
| 14 | Mykonos Running Festival- 10χλμ              | 10 χλμ | Μύκονος                     |
| 15 | Olympic Day Run- 10χλμ                       | 10 χλμ | Θεσσαλονίκη                 |
| 16 | Pallini 10km Road Race                       | 10 χλμ | Παλλήνη                     |
| 17 | Raches Run- 10χλμ                            | 10 χλμ | Ράχες Στυλίδας              |
| 18 | Roads to Rhodes- 10χλμ                       | 10 χλμ | Ρόδος                       |
| 19 | Run Greece Αλεξανδρούπολη- 10χλμ             | 10 χλμ | Αλεξανδρούπολη              |
| 20 | Run Greece Ηράκλειο- 10χλμ                   | 10 χλμ | Ηράκλειο                    |
| 21 | Run Greece Ιωάννινα- 10χλμ                   | 10 χλμ | Ιωάννινα                    |
| 22 | Run Greece Καστοριά- 10χλμ                   | 10 χλμ | Καστοριά                    |
| 23 | Run Greece Λάρισα- 10χλμ                     | 10 χλμ | Λάρισα                      |
| 24 | Run Greece Ναύπλιο- 10χλμ                    | 10 χλμ | Ναύπλιο                     |
| 25 | Run Greece Πανελλήνιο Πρωτάθλημα- 10χλμ      | 10 χλμ | Λάρισα                      |
| 26 | Run Greece Πάτρα- 10χλμ                      | 10 χλμ | Πάτρα                       |
| 27 | Run Greece Τρίκαλα- 10χλμ                    | 10 χλμ | Τρίκαλα                     |
| 28 | Run Greece Σύρος- 10χλμ                      | 10 χλμ | Σύρος Ερμούπολη             |
| 29 | Sea Run Χαλκίδα- 10χλμ                       | 10 χλμ | Αλυκές Δροσιάς<br>Χαλκίδας  |
| 30 | Stymfalia Lake Run- 10χλμ                    | 10 χλμ | Στυμφαλία                   |
| 31 | Syros Run- 10χλμ                             | 10 χλμ | Σύρος Ερμούπολη             |
| 32 | Thermaikos Coastal Night- 10χλμ              | 10 χλμ | Περαία                      |
| 33 | Vrachati Run- 10χλμ                          | 10 χλμ | Βραχάτι Κορινθίας           |
| 34 | Αγώνας Δρόμου "Ιωάννης Καποδιστριας"- 10χλμ  | 10 χλμ | Αίγινα                      |
| 35 | Ειρηνοδρομία- 10χλμ                          | 10 χλμ | Αγ. Δημήτριος, Αθήνα        |
| 36 | Ευρωπαϊκή διαδρομή- 10χλμ                    | 10 χλμ | Μύκονος                     |
| 37 | Ημιμαραθώνιος Αρκαλοχωρίου- 10χλμ            | 10 χλμ | Αρκαλοχώρι                  |
| 38 | Ιπποκράτειος Αγώνας Δρόμου- 10χλμ            | 10 χλμ | Λάρισα                      |
| 39 | Καλαμάτα- 10χλμ                              | 10 χλμ | Καλαμάτα                    |
| 40 | Κλεισθένειος Νυχτερινός Αγώνας Δρόμου- 10χλμ | 10 χλμ | Κιάτο                       |
| 41 | Κυριακίδια- 10χλμ                            | 10 χλμ | Φιλοθέη                     |
| 42 | Μαραθώνιος Κρήτης- 10χλμ                     | 10 χλμ | Χανιά                       |
| 43 | Μαραθώνιος Μέγας Αλέξανδρος- 10χλμ           | 10 χλμ | Θεσσαλονίκη                 |
| 44 | Μπλόκο Καλογρέζας- 10χλμ                     | 10 χλμ | Ν. Ιωνία                    |
| 45 | Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Δράμας- 10χλμ       | 10 χλμ | Δράμα                       |
| 46 | Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης- 10χλμ | 10 χλμ | Θεσσαλονίκη                 |
| 47 | Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης- 10χλμ | 10 χλμ | Αμπελόκηποι<br>Θεσσαλονίκης |

| 48   | Παλαμηδείος δρόμος- 10χλμ                                 | 10 χλμ        | Ναύπλιο                |
|--|---|---------------|------------------------|
| 49   | Πελάσγειος Λάρισσα- 10χλμ                                 | 10 χλμ        | Λάρισσα                |
| 50   | Πράσινος Ημιμαραθώνιος Λευκάδας- 10χλμ                    | 10 χλμ        | Λευκάδα                |
| 51   | Σίφνος 10χλμ  | 10 χλμ        | Σίφνος                 |
| 52   | Το 10άρι του Λαγκαδά- 10χλμ                               | 10 χλμ        | Λαγκαδάς               |
| <b>Διαδρομές 10χλμ. ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΑ ΕΤΗ 2022- 2023</b> |   |               |                        |
| 1  | Follow the River 10χλμ                                    | 10 χλμ        | Τρίκαλα                |
| 2  | Historical Run 10 χλμ.                                    | 10 χλμ        | Νέα Σμύρνη             |
| 3  | Moraitis Run 10χλμ  | 10 χλμ        | Αθήνα, Ψυχικό          |
| 4  | Run the Theatre 10χλμ                                     | 10 χλμ        | Μεγαλόπολη<br>Αρκαδίας |
| 5  | Βριλήσσια Αθήνα (Φιλοζωία) 10χλμ                          | 10 χλμ        | Βριλήσσια              |
| 6  | Δρόμος Λουτρακίου 10χλμ                                   | 10 χλμ        | Λουτράκι               |
| 7  | Ημιμαραθώνιος Μιχάλης Κούσης 10χλμ                        | 10 χλμ        | Αγρίνιο                |
| 8  | Κωνσταντίνεια 10χλμ                                       | 10 χλμ        | Δεσκάτη Γρεβενών       |
| 9  | Μαρούσι Σπ. Λούης 10χλμ                                   | 10 χλμ        | Μαρούσι                |
| 10   | Μεγαλόπολη (Run the Theater) 10χλμ                        | 10 χλμ        | Μεγαλόπολη             |
| 11   | Παράκτιος Δρόμος Ηγουμενίτσας 10χλμ                       | 10 χλμ        | Ηγουμενίτσα            |
| 12   | Πρέβεζα (Εν Νικοπόλει Άκτια) 10χλμ                        | 10 χλμ        | Πρέβεζα                |
| <b>Διαδρομές Ημιμαραθωνίου</b>                     |   |               |                        |
| A/A  | Επωνυμία Διοργάνωσης                                      | Πιστοποιημένη | Τόπος διεξαγωγής       |
| 1  | Ημιμαραθώνιος Αθήνας                                      | 21.1 χλμ      | Αθήνα                  |
| 2  | Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης                     | 21.1 χλμ      | Θεσσαλονίκη            |
| 3  | Circuit Serres Run - 3047m Lap for Half Marathon          | 21.1 χλμ      | Σέρρες                 |
| 4  | Coast to Coast Race Half Marathon                         | 21.1 χλμ      | Ιεράπετρα              |
| 5  | Ioannina Half Marathon                                    | 21.1 χλμ      | Ιωάννινα               |
| 6  | Kalamaria Coast Half Marathon                             | 21.1 χλμ      | Καλαμαριά              |
| 7  | Kalamata Half Marathon                                    | 21.1 χλμ      | Καλαμάτα               |
| 8  | Katerini Run Ημιμαραθώνιος                                | 21.1 χλμ      | Κατερίνη               |
| 9  | Kri Kri Superspoon Serres Half Marathon                   | 21.1 χλμ      | Σέρρες                 |
| 10   | Nafplio Castle Run Half Marathon                          | 21.1 χλμ      | Ναύπλιο                |
| 11   | Olympic Day Run Half Marathon                             | 21.1 χλμ      | Θεσσαλονίκη            |
| 12   | Patras Night Half Marathon                                | 21.1 χλμ      | Πάτρα                  |
| 13   | Roads to Rhodes Ημιμαραθώνιος                             | 21.1 χλμ      | Ρόδος                  |
| 14   | Sparta Half Marathon                                      | 21.1 χλμ      | Σπάρτη                 |
| 15   | Spercheios Half Marathon                                  | 21.1 χλμ      | Σπερχειάδα             |
| 16   | Stymfalia Lake Run Ημιμαραθώνιος                          | 21.1 χλμ      | Στυμφαλία              |
| 17   | The Sacred Town of Messolonghi's Half Marathon Lagoon Run | 21.1 χλμ      | Μεσολόγγι              |
| 18   | Thermaikos Coastal Night Half Marathon                    | 21.1 χλμ      | Περαία                 |
| 19   | Αχιλλεϊός Άθλος Half Marathon                             | 21.1 χλμ      | Φάρσαλα                |
| 20   | Δημοκρίτειος Ημιμαραθώνιος                                | 21.1 χλμ      | Ξάνθη                  |
| 21   | Δρόμος Ελευθερίας Θερμοπύλες-Αλαμάνια-Γοργοπόταμος        | 21.1 χλμ      | Θερμοπύλες             |
| 22   | Ημιμαραθώνιος Αιγιαλείας                                  | 21.1 χλμ      | Αίγιο                  |

|    |  |          |                          |
|----|--|----------|--------------------------|
| 23 | Ημιμαραθώνιος Άρτας- Ο Δρόμος του Γιοφουριού | 21.1 χλμ | Άρτα                     |
| 24 | Ημιμαραθώνιος Βόλου                          | 21.1 χλμ | Βόλος                    |
| 25 | Ημιμαραθώνιος Κρήτης                         | 21.1 χλμ | Αρκαλοχώρι               |
| 26 | Ημιμαραθώνιος Μαραθώνια                      | 21.1 χλμ | Μαραθώνιας               |
| 27 | Ημιμαραθώνιος Μιχάλης Κούσης                 | 21.1 χλμ | Αγρίνιο                  |
| 28 | Ημιμαραθώνιος Ναυπλίου                       | 21.1 χλμ | Ναύπλιο                  |
| 29 | Ημιμαραθώνιος Πέλλας                         | 21.1 χλμ | Γιαννιτσά                |
| 30 | Ημιμαραθώνιος Τροιζηνίας                     | 21.1 χλμ | Γαλατάς Τροιζηνίας       |
| 31 | Ημιμαραθώνιος Τύρναβος-Λάρισα                | 21.1 χλμ | Λάρισα                   |
| 32 | Καποδοστριας Half Marathon                   | 21.1 χλμ | Αίγινα                   |
| 33 | Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Δράμας              | 10 χλμ   | Δράμα                    |
| 34 | Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης        | 10 χλμ   | Αμπελόκηποι Θεσσαλονίκης |
| 35 | Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας Half Marathon   | 21.1 χλμ | Αντίκυρα                 |
| 36 | Ποσειδώνιος Ημιμαραθώνιος                    | 21.1 χλμ | Παλαιό Φάληρο            |
| 37 | Πράσινος Ημιμαραθώνιος Λευκάδας              | 21.1 χλμ | Λευκάδα                  |
| 38 | Τροφώνιος Ημιμαραθώνιος                      | 21.1 χλμ | Λιβαδειά                 |

#### Διαδρομές Ημιμαραθωνίου ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΑ ΕΤΗ 2022- 2023

|    |   |          |                 |
|----|---|----------|-----------------|
| 1  | Bridges Marathon Ημιμαραθώνιος                    | 21.1 χλμ | Χαλκίδα         |
| 2  | Kallithea halfmarathon                            | 21.1 χλμ | Καλλιθέα        |
| 3  | Run Greece Ημιμαραθώνιος Καστοριάς                | 21.1 χλμ | Καστοριά        |
| 4  | Via Egnatia Run Ημιμαραθώνιος                     | 21.1 χλμ | Αλεξανδρούπολη  |
| 5  | Ημιμαραθώνιος Δίου                                | 21.1 χλμ | Κατερίνη        |
| 6  | Ημιμαραθώνιος Κέρκυρας                            | 21.1 χλμ | Κέρκυρα         |
| 7  | Ημιμαραθώνιος Κρύας Βρύσης Στα μυστικά του βάλτου | 21.1 χλμ | Πέλλα           |
| 8  | Ημιμαραθώνιος Στα βήματα του Απ. Παύλου           | 21.1 χλμ | Καβάλα          |
| 9  | Ημιμαραθώνιος Στα χνάρια του Παισάνια             | 21.1 χλμ | Ελευσίνα-Μέγαρα |
| 10 | Μαραθώνιος Ολυμπίας, Ημιμαραθώνιος                | 21.1 χλμ | Αρχαία Ολυμπία  |
| 11 | Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Ιωαννίνων                | 21.1 χλμ | Ιωάννινα        |

#### Διαδρομές Μαραθωνίου

| A/A | Επωνυμία Διοργάνωσης                      | Πιστοποιημένη | Τόπος διεξαγωγής |
|-----|---|---------------|------------------|
| 1   | "Μαραθώνιος Αθήνας. Ο Αυθεντικός"         | 42.2χλμ       | Αθήνα            |
| 2   | Μαραθώνιος Μέγας Αλέξανδρος               | 42.2χλμ       | Θεσσαλονίκη      |
| 3   | International Thessaloniki Night Marathon | Marathon      | Θεσσαλονίκη      |
| 4   | Kalamaria Coast Marathon                  | Marathon      | Καλαμαριά        |
| 5   | Roads to Rhodes Μαραθώνιος                | 42.2χλμ       | Ρόδος            |
| 6   | Μαραθώνιος Μεσσήνης                       | 42.2χλμ       | Μεσσήνη          |
| 7   | Μαραθώνιος Ναυπλίου                       | 42.2χλμ       | Ναύπλιο          |
| 8   | Μαραθώνιος Χανίων                         | 42.2χλμ       | Χανιά            |

#### Διαδρομές Μαραθωνίου ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΑ ΕΤΗ 2022- 2023

|   |                     |         |                |
|---|---------------------|---------|----------------|
| 1 | Μαραθώνιος Ολυμπίας | 42.2χλμ | Αρχαία Ολυμπία |
|---|---------------------|---------|----------------|