



ΕΝΩΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ Σ.Ε.Γ.Α.Σ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Ε.Α.Κ. ΛΑΡΙΣΑΣ , 41222ΛΑΡΙΣΑ

Τηλέφωνο: 6947528672, Email: segas.thessalias@gmail.com

Αριθμός Πρωτοκόλλου: 11/2026

Λάρισα 7/4/2026

Π Ρ Ο Κ Η Ρ Υ Ξ Η ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (Κ 18) **ΑΝΔΡΩΝ** – **ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

Η ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ προκηρύσσει το διασυλλογικό πρωτάθλημα στίβου (Κ 18) **ανδρών** – **γυναικών** ατομικών αγωνισμάτων για το 2026. Οι αγώνες αποτελούν πρόκριση για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα και προκηρύσσονται σύμφωνα με την 1652 / 4 Μαρτίου 2026 - Κεντρική Προκήρυξη Διασυλλογικών πρωταθλημάτων του ΣΕΓΑΣ, με τους εξής όρους:

1. **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ :** **ΣΑΒΒΑΤΟ 18 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026**

2. **ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ :** **ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΡΙΚΑΛΩΝ «ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ-ΣΟΦΙΑ ΣΑΚΟΡΑΦΑ»**

3. **ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ :**

K18 (ΑΝΔΡΩΝ): 100 m– 200 m – 400 m– 800 m- 1.500 m-3.000 m - 2.000 m Φ.Ε - 5.000 m ΒΑΔΗΝ – 110 m ΕΜΠ. – 400 m ΕΜΠ.-ΥΨΟΣ-ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ - ΜΗΚΟΣ - ΤΡΙΠΛΟΥΝ– ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ – ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ –ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ – ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ - 4Χ100 m– 4Χ400 m

K18 (ΓΥΝΑΙΚΩΝ): 100 m– 200 m – 400 m– 800 m- 1.500 m-3.000 m - 2.000 m Φ.Ε - 5.000 m ΒΑΔΗΝ – 100 m ΕΜΠ. – 400 m ΕΜΠ.-ΥΨΟΣ-ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ - ΜΗΚΟΣ - ΤΡΙΠΛΟΥΝ– ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ – ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ –ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ – ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ - 4Χ100 m– 4Χ400 m

ΗΛΙΚΙΕΣ

K18 **ΑΝΔΡΕΣ - **ΓΥΝΑΙΚΕΣ** :** Γεννημένοι-ες το 2009-2010
K16 **ΑΓΟΡΙΑ – **ΚΟΡΙΤΣΙΑ** :** Γεννημένοι-ες το 2011-2012

4. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Α. 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

Τα σωματεία έχουν δικαίωμα να συμμετέχουν, με απεριόριστο αριθμό αθλητών-τριών σε κάθε αγώνισμα και με μία ομάδα σε κάθε σκυταλοδρομία.

Στους διασυλλογικούς αγώνες δεν επιτρέπεται η συμμετοχή αθλητών –τριών από άλλη κατηγορία, ούτε η συμμετοχή εκτός συναγωνισμού, σε καμία περίπτωση και για κανένα λόγο.

Β. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ:

α) K18 (**Ανδρών – Γυναικών**) «2009-2010»

Σε δύο αγωνίσματα, ανεξάρτητα από τον χαρακτήρα τους ατομικά ή ομαδικά.

β) K16 (**Αγοριών – Κοριτσιών**) «2011 – 2012»

Σε δύο (2) αγωνίσματα και σύμφωνα με τα παρακάτω:

- 1) Οι αθλητές - αθλήτριες της κατηγορίας K16, που γεννήθηκαν το 2011 συμμετέχουν σε **όλα τα αγωνίσματα** (εκτός από δύο ατομικά αγωνίσματα δρόμων)
- 2) Οι αθλητές της κατηγορίας K16 (**Αγοριών**) που γεννήθηκαν το **2012**, συμμετέχουν **ΜΟΝΟ** στα παρακάτω αγωνίσματα (εκτός από δύο ατομικά αγωνίσματα δρόμων):
100 m – 200 m - 1.500 m - 3.000 m – 5000 m Βάδην – Ύψος - Επί Κοντώ - Μήκος – 4X100 m
- 3) Οι αθλήτριες της κατηγορίας K16 (**Κοριτσιών**) που γεννήθηκαν το **2012**, συμμετέχουν **ΜΟΝΟ** στα παρακάτω αγωνίσματα (εκτός από δύο ατομικά αγωνίσματα δρόμων):
100 m – 200 m - 1500 m - 3000 m - Ύψος - Επί Κοντώ – Μήκος - Σφαιροβολία - Δισκοβολία - Σφυροβολία – Ακοντισμός – 4X100 m

5. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ :

α) Για τη συμμετοχή στους αγώνες απαιτείται η υποβολή δήλωσης συμμετοχής με την οποία το σωματείο δηλώνει ανεπιφύλακτα, ότι αποδέχεται τους όρους της προκήρυξης των διασυλλογικών αγώνων Κ18 (Ανδρών – Γυναικών) και την εφαρμογή των κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

β) Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να είναι υπογεγραμμένες από τον Πρόεδρο, τον Γενικό Γραμματέα και να στέλνονται από το e-mail του σωματείου ή του εκπροσώπου του σωματείου.

Οι Δηλώσεις Συμμετοχής των αθλητών-τριών θα υποβάλλονται το αργότερο μέχρι την ΤΡΙΤΗ 14/4/2026 και ώρα 14.00 ηλεκτρονικά στο eas.segas.thessalias.entries@gmail.com στο ειδικό συνημμένο έντυπο.

Μετά την παρέλευση της προθεσμίας αυτής ΔΕΝ θα επιτραπεί καμία νέα δήλωση και καμία αλλαγή. Δηλώσεις ετεροχρονισμένες δεν γίνονται αποδεκτές με ευθύνη του σωματείου. Οι αθλητές-τριες πρέπει να οριστικοποιούν την συμμετοχή τους με αυτοπρόσωπη παρουσία στην Γραμματεία ή στον έφορο, 45' πριν την διεξαγωγή του αγωνίσματός τους, με επίδειξη του ατομικού δελτίου αθλητικής ιδιότητας σφραγισμένο από γιατρό όπως ορίζει ο νόμος.

Σε αντίθετη περίπτωση ΔΕΝ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΔΕΚΤΗ Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ των αθλητών-τριών του σωματείου. Στις δηλώσεις συμμετοχής των συλλόγων προς τους οργανωτές, πρέπει να αναφέρεται το ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ των αθλητών-τριών, το ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ, ο ΑΡΙΘΜΟΣ ΔΕΛΤΙΟΥ ΕΓΓΡΑΦΗΣ στον ΣΕΓΑΣ καθώς και ο αριθμός Αδείας με το ονοματεπώνυμο του προπονητή.

γ) ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΩΝ:

1). Ειδικά για τα αγωνίσματα των ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΩΝ τα σωματεία που προγραμματίζουν να συμμετάσχουν, μπορούν να δηλώσουν το ανώτερο μέχρι 8 αθλητές – αθλήτριες για κάθε σκυταλοδρομία.

► Αθλητές – αθλήτριες που ΔΕΝ είναι δηλωμένοι στα αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών, δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να συμμετάσχουν σε αυτά.

Για διευκόλυνση των σωματείων σε κάθε περίπτωση, η δήλωση των αθλητών – αθλητριών για τα αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών μπορεί να είναι ΕΠΙΠΛΕΟΝ του συνολικού αριθμού των αγωνισμάτων που έχει δικαίωμα συμμετοχής ο κάθε αθλητής – αθλήτρια (π.χ. ένας αθλητής με έτος γέννησης 2008 μπορεί να δηλωθεί σε δύο ατομικά αγωνίσματα και επιπλέον σε μία ή και δύο σκυταλοδρομίες και τελικά να επιλέξει να αγωνιστεί συνολικά σε δύο αγωνίσματα). Σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να δηλωθεί σε τρία ατομικά αγωνίσματα.

2). Σε κάθε περίπτωση όμως κανένας αθλητής – αθλήτρια και σε καμία περίπτωση, δεν μπορεί να αγωνιστεί σε παραπάνω αγωνίσματα από αυτά που αριθμητικά προβλέπονται για την κατηγορία του και αναφέρονται στη παράγραφο 4B.

ΕΑΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

6. ΟΡΓΑΝΑ ΡΙΨΕΩΝ - ΥΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ:

α) K18 (Ανδρών):

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ: Βάρος οργάνου 5κ., **ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος οργάνου 1,5κ., **ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ:** Βάρος οργάνου 700γρ. ΝΕΟ, **ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος οργάνου 5κ.

110μ. ΕΜΠ.: Αριθμός εμποδίων 10, Ύψος εμποδίων 0,91εκ. Αποστάσεις εμποδίων: το πρώτο 13,72μ. από τη γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 9 ανά 9,14μ. μεταξύ τους, ενώ το τελευταίο απέχει 14,02μ. από τη γραμμή τερματισμού.

400μ. ΕΜΠ.: Αριθμός εμποδίων 10, Ύψος εμποδίων 0,84εκ. Αποστάσεις εμποδίων: το πρώτο 45μ. από τη γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 9 ανά 35μ. ενώ το τελευταίο απέχει 40μ. από τη γραμμή τερματισμού.

2.000 Φ.Ε.: 18εμπ (ύψος 0,84μ) + 5 λίνες

β) K18 (Γυναικών):

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ: Βάρος οργάνου 3κ., **ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος οργάνου 1κ. **ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ:** Βάρος οργάνου 500γρ. **ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος οργάνου 3κ.

100μ. ΕΜΠ.: Αριθμός εμποδίων 10, Ύψος εμποδίων 0,76εκ. Αποστάσεις εμποδίων: το πρώτο 13μ. από την γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 9 ανά 8,50μ. μεταξύ τους, ενώ το τελευταίο απέχει 10,50μ. από τη γραμμή τερματισμού.

400μ. ΕΜΠ.: Αριθμός εμποδίων 10, Ύψος εμποδίων 0,76εκ. Αποστάσεις εμποδίων: το πρώτο 45μ. από τη γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 9 ανά 35μ, ενώ το τελευταίο απέχει 40μ. από τη γραμμή τερματισμού.

2000μ ΦΕ: 18εμπ (ύψος 0,76μ) + 5 λίνες

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ	ΥΨΟΣ ΕΜΠΟΔΙΟΥ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΦΕΤΗΡΙΑΣ 1 ^{ου} ΕΜΠ.	ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΜΕΧΡΙ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ
K18 ΑΝΔΡΩΝ	110 ΕΜΠ 400 ΕΜΠ	10 10	0,91μ. 0,84μ.	13,72μ. 45,00μ.	9,14μ. 35,00μ.	14,02μ. 40,00μ.
K18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	100 ΕΜΠ 400 ΕΜΠ	10 10	0,76μ. 0,76μ.	13,00μ. 45,00μ.	8,50μ. 35,00μ.	10,50μ. 40,00μ.

7. ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΣΤΑ ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ

Ύψος K18 (Ανδρών): 1,52μ. - 1,57 - 1,62 - 1,67 - 1,72 - 1,77 - 1,81 - 1,84 - 1,87 - 1,90 - 1,93 - 1,95 και στη συνέχεια ανά 2 εκ.

Ύψος K18 (Γυναικών): 1,28μ. - 1,33μ. - 1,38 - 1,42 - 1,46 - 1,50 - 1,54 - 1,58 - 1,62 - 1,65 - 1,68 - 1,70 και στη συνέχεια ανά 2 εκ.

Επί Κοντώ K18 (Ανδρών): 2,75μ. - 2,95 - 3,10 - 3,20 - 3,30 - 3,40 - 3,50 - 3,60 - 3,70 - 3,80 - 3,90 ανά 10 εκατ. μέχρι τα 4,40 και στη συνέχεια ανά 5 εκ.

Επί Κοντώ K18 (Γυναικών): 2,20μ. - 2,40 - 2,50 - 2,60 - 2,70 - 2,80 - 2,90 - 3,00 - 3,10μ. - 3,20μ., ανά 10 εκατ. μέχρι το 3,60μ. και στη συνέχεια ανά 5 εκ.

8. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

Α) Για κάθε μία από τις δύο κατηγορίες των αγώνων Κ18 (Ανδρών – Γυναικών), θα ισχύει χωριστή βαθμολογία για τους αθλητές – αθλήτριες και τα σωματεία που ανήκουν στον ίδιο όμιλο.

1) Εάν οι αθλητές – αθλήτριες ή οι ομάδες σκυταλοδρομίας που θα πετύχουν το όριο είναι ΔΕΚΑΤΕΣΣΕΡΙΣ (14), τότε η βαθμολογία θα είναι.

Ατομικά αγωνίσματα: 11- 9 - 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – 1 – 1 – 1 – 1 – 1

Σκυταλοδρομίες: 22 – 18 - 16 – 14 – 12 – 10 – 8 – 6 – 4 – 2 – 2 – 2 – 2 – 2 – 2

2) Αν όμως οι παραπάνω αθλητές - τριες ή οι ομάδες σκυταλοδρομίας που πέτυχαν τα όρια είναι λιγότεροι – ρες από δέκα (10), τότε η κλίμακα των βαθμών που θα δίνονται θα είναι φθίνουσα προς τα κάτω, διατηρούμενης της διαφοράς των βαθμών, του πρώτου από τον δεύτερο νικητή (2β. στα ατομικά και 4β. στις σκυταλοδρομίες)

ΕΑΝ ΠΕΤΥΧΟΥΝ ΤΑ ΟΡΙΑ & ΒΑΘΜΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ	Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΘΑ ΕΙΝΑΙ	
	ΣΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ	ΣΤΙΣ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ
14	11-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1-1-1	22-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2
13	11-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1-1	22-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2
12	11-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1	22-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2
11	11-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1	22-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2
10	11-9-8-7-6-5-4-3-2-1	22-18-16-14-12-10-8-6-4-2
9	10-8-7-6-5-4-3-2-1	20-16-14-12-10-8-6-4-2
8	9-7-6-5-4-3-2-1	18-14-12-10-8-6-4-2
7	8-6-5-4-3-2-1	16-12-10-8-6-4-2
6	7-5-4-3-2-1	14-10-8-6-4-2
5	6-4-3-2-1	12-8-6-4-2
4	5-3-2-1	10-6-4-2
3	4-2-1	8-4-2
2	3-1	6-2
1	2	4

ΠΡΟΣΟΧΗ: Επιπλέον κάθε αθλητής - τρια ή ομάδα σκυταλοδρομίας που πετυχαίνει το όριο βαθμολόγησης και κατατάσσεται μετά τη 14η θέση, θα παίρνει ΕΝΑΝ (1) βαθμό στα ατομικά και ΔΥΟ (2) βαθμούς στις σκυταλοδρομίες.

π.χ. Εάν οι αθλητές-τριες ή οι ομάδες σκυταλοδρομίας που θα πετύχουν το όριο σε κάποιο αγώνισμα είναι 17, τότε θα βαθμολογηθούν - αξιολογηθούν και οι 17 ως εξής:

11-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1-1-1-1-1 & 22-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2-2.

Β) Θα ισχύσει και φέτος το σύστημα πριμοδότησης υψηλών επιδόσεων για τους διασυλλογικούς αγώνες Κ18 (Α/Γ.

Έτσι οι αθλητές - τριες που θα πετύχουν επιδόσεις ίσες ή καλύτερες από αυτές του συνημμένου πίνακα πριμοδότησης υψηλών επιδόσεων, θα παίρνουν τους ανώτερους βαθμούς της βαθμολογικής κλίμακας, ανάλογα και με τη θέση κατάταξή τους:

11-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1 κ.λπ. στα ατομικά και 22-18-16-14-12-10-8-6-4-2 κ.λπ. στις σκυταλοδρομίες, ανεξάρτητα από το πόσοι αθλητές -τριες ή ομάδες πέτυχαν το όριο στο αγώνισμά τους.

Είναι αυτονόητο ότι οι υπόλοιποι αθλητές - τριες του αγωνίσματος αυτού που θα πετύχουν το όριο θα παίρνουν τους βαθμούς της φθίνουσας κλίμακας.

Παράδειγμα:

Εάν στο άλμα σε μήκος Κ18 Ανδρών είχαμε τα παρακάτω αποτελέσματα:

Σημ: Υψηλή επίδοση π.χ. 6.44μ. και όριο βαθμολόγησης π.χ. 5.50μ.

1ος νικητής	7.16μ.	βαθμοί	11
2 ^{ος}	6.50μ.	>>	9
3 ^{ος}	5.69μ.	>>	2
4ος	5.50μ.	>>	1
5ος	5.39μ.	>>	-

Με βάση τον παραπάνω τρόπο βαθμολογίας θα ανακηρύσσεται, νικητής σύλλογος κατά κατηγορία πρωταθλήματος (π.χ. νικητής σύλλογος στο διασυλλογικό πρωτάθλημα στην κατηγορία Κ18 Ανδρών και ξεχωριστά στην κατηγορία Κ18 Γυναικών κ.λπ.).

9. ΕΞΟΔΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ:

Από τον Σ.Ε.Γ.Α.Σ. θα δοθούν έξοδα μετακίνησης στα σωματεία. Το πλαίσιο κάλυψης θα είναι σύμφωνα με τα παρακάτω:

1) Για τα σωματεία που απέχουν μέχρι 60 χιλιόμετρα από τον τόπο διεξαγωγής των αγώνων ΔΕΝ θα δίνονται έξοδα μετακίνησης.

2) Για τα υπόλοιπα σωματεία και για τους αθλητές που κατέλαβαν τις θέσεις 1^η – 3^η και πέτυχαν τα όρια βαθμολόγησης – καταβολής εξόδων, θα καλύπτεται 100% ΜΟΝΟ Η ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ (εισιτήριο λεωφορείου).

3) Επίσης θα καλύπτονται αντίστοιχα και σύμφωνα με όσα αναφέρονται παραπάνω στις παραγράφους 1 – 2, τα έξοδα μετακίνησης 100% (εισιτήριο λεωφορείου) ΕΝΟΣ συνοδού από κάθε σωματείο, με την προϋπόθεση ότι το σωματείο θα έχει έναν τουλάχιστον αθλητή – τρία στις θέσεις κατάταξης 1^η – 3^η ενός αγωνίσματος (που φυσικά πέτυχε και τα όρια βαθμολόγησης – καταβολής εξόδων) και το σωματείο συμμετείχε στους αγώνες με 3 τουλάχιστον αθλητές – τριες συνολικά.

4) Τα έξοδα μετακίνησης καλύπτονται μία φορά για κάθε αθλητή.

5) ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΗΜΗ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΤΕΙΛΟΥΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΓΡΑΜΜΑΤΙΑ ΕΙΣΠΡΑΞΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ.

10. ΕΠΑΘΛΑ:

Στους τρεις πρώτους νικητές – νικήτριες των ατομικών και ομαδικών αγωνισμάτων, καθώς και στα τρία πρώτα σωματεία της βαθμολογίας ξεχωριστά για τα αγόρια και για τα κορίτσια, θα απονέμονται μετάλλια και διπλώματα.

11. ΚΥΡΩΣΕΙΣ:

Η Επιτροπή Αναπτυξιακού και Σωματειακού Αθλητισμού, μετά τη διεξαγωγή των διασυλλογικών 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 στους διασυλλογικούς αγώνες είναι:

α) Από τον σύλλογο αφαιρούνται όλοι οι βαθμοί, που κέρδισε ο αθλητής – τρια με την αντικανονική συμμετοχή στο συγκεκριμένο διασυλλογικό αγώνα και σε όλα τα αγωνίσματα που συμμετείχε.

β) Στις σκυταλοδρομίες, αφαιρούνται από τον σύλλογο όλοι οι βαθμοί του αγωνίσματος

γ) Ο σύλλογος τιμωρείται επιπλέον και με αφαίρεση είκοσι βαθμών (-20) για κάθε αθλητή με αντικανονική συμμετοχή, από το σύνολο των βαθμών των διασυλλογικών αγώνων.

δ) Ειδικά σε περίπτωση πλαστοπροσωπίας και παραποίησης στοιχείων με τα οποία δηλώνεται ο αθλητής – τρια, θα ισχύουν όσα αναφέρονται αντίστοιχα παραπάνω στις παραγράφους α, β και γ και επιπλέον θα αφαιρούνται εκατό βαθμοί (-100) για κάθε αντικανονική συμμετοχή, από το σύνολο των βαθμών των διασυλλογικών αγώνων που συγκέντρωσε το σωματείο την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο.

ε) Σε περίπτωση συνολικής αποχώρησης ενός σωματείου από διασυλλογικούς αγώνες (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.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μετά το τέλος των αγώνων οι διοργανώτριες Ε.Α.Σ. υποχρεούνται, εάν υπάρχουν ακυρώσεις, να ενημερώσουν τον Σ.Ε.Γ.Α.Σ. για να επιβληθούν οι προβλεπόμενες κυρώσεις.

12. ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ :

Α) Με φροντίδα και ευθύνη των συλλόγων τους οι αθλητές –τριες πρέπει να έχουν εξετασθεί ιατρικώς πριν από τους αγώνες. Η πιστοποίηση της υγείας των αθλητών και αθλητριών στην κάρτα υγείας αθλητή είναι υποχρεωτική και αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους σε προπονήσεις και αγώνες. Οι υπεύθυνοι της αίθουσας κλήσης θα καταχωρούν στα πινάκια ΜΟΝΟ τους αθλητές – αθλήτριες των οποίων η κάρτα υγείας αθλητή είναι θεωρημένη σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.

ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ.

► Οι υπεύθυνοι της αίθουσας κλήσης ή οι έφοροι των αγωνισμάτων θα ελέγχουν τα δελτία των αγωνιζομένων σε έντυπη μορφή ή ηλεκτρονική μορφή και τις κάρτες υγείας των αθλητών – αθλητριών και δεν θα καταχωρούν στα πινάκια κανένα αθλητή – αθλήτρια ο οποίος δεν έχει πιστοποίηση υγείας, σύμφωνα

με τις ισχύουσες διατάξεις.



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.

13. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

- Οι δρόμοι θα διεξαχθούν σε Τελικό ή σε Τελικές Σειρές με ηλεκτρονική χρονομέτρηση και ανεμόμετρο.
- Τα Άλματα & οι Ρίψεις σε Τελικούς όπως προβλέπουν οι Κανονισμοί.
- Τα αγωνίσματα Ρίψεων θα διεξαχθούν με όργανα της διοργανώτριας αρχής. Όσοι αθλητές-τριες θέλουν να χρησιμοποιήσουν δικά τους όργανα, θα πρέπει μία ώρα πριν την έναρξη του αγωνίσματος να τα παραδώσουν για έλεγχο και έγκριση στον Έφορο ρίψεων ή τον Γυμνασίαρχο
- Όλα τα αγωνίσματα θα διεξαχθούν κανονικά εφ' όσον συμμετέχει έστω και ένας αθλητής – τρία ή ομάδα σκυταλοδρομίας.
- Οι διασυλλογικοί αγώνες K18 πρέπει θα διεξαχθούν με το σύστημα καταγραφής επιδόσεων και έκδοσης αποτελεσμάτων ROSTER
- Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή ΕΚΤΟΣ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΥ

14. ΓΕΝΙΚΑ:

- α) Στους αγώνες θα ισχύσουν οι κανονισμοί στίβου της WA και του ΣΕΓΑΣ
- β) Τα Διασυλλογικά πρωταθλήματα αποτελούν πρόκριση και συνέχεια για τα Πανελλήνια πρωταθλήματα.
- γ) Ότι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη θα λύνεται από τον Αλυτάρχη και των αγώνων και τον Τεχνικό Υπεύθυνο των Αγώνων.
- δ) Τεχνικός Υπεύθυνος των αγώνων ορίζεται ο Τεχνικός Σύμβουλος της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλίας κος **Ηλίας Κορώνας**
- ε) Τεχνικός Υπεύθυνος Εγκαταστάσεων και Αθλητικού Εξοπλισμού ορίζεται, ο τεχνικός σύμβουλος της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλίας κος **Ηλίας Κορώνας**, ο οποίος θα συνεργάζεται με τον Αλυτάρχη και τον Γυμνασίαρχο επί θεμάτων προετοιμασίας του αγωνιστικού χώρου και καταλληλότητας του χρησιμοποιούμενου αθλητικού εξοπλισμού.
- στ) Οργανωτικός υπεύθυνος των αγώνων ορίζεται ο Πρόεδρος της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλίας κος **Νικόλαος Γούσιας**.

Για το Δ.Σ.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ



ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΓΟΥΣΙΑΣ



Η ΓΕΝ.ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΜΑΡΙΑ ΠΟΥΡΣΑΝΙΔΗ

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ: Κ18 (ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ) - 2025

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΑΝΔΡΩΝ	ΓΥΝΑΙΚΩΝ
100μ.	2008 – 09 – 10 -11	2008 – 09 – 10 -11
200μ.	2008 – 09 – 10 -11	2008 – 09 – 10 -11
400μ.	2009 – 09 – 10	2009 – 09 – 10
800μ.	2008 – 09 – 10	2008 – 09 – 10
1.500μ.	2008 – 09 – 10 -11	2008 – 09 – 10 -11
3.000μ.	2008 – 09 – 10 -11	2008 – 09 – 10 -11
110μ. Εμπ.	2008 – 09 – 10	
100μ. Εμπ.		2009 – 09 – 10
400μ. Εμπ.	2009 – 09 – 10	2008 – 09 – 10
2.000μ. Φ.Ε.	2008 – 09 – 10	2008 – 09 – 10
5.000μ. Βάδην	2008 – 09 – 10 -11	2008 – 09 – 10
ΥΨΟΣ	2008 – 09 – 10 -11	2008 – 09 – 10 -11
ΚΟΝΤΩ	2008 – 09 – 10 -11	2008 – 09 – 10 -11
ΜΗΚΟΣ	2008 – 09 – 10 -11	2008 – 09 – 10 -11
ΤΡΙΠΛΟΥΝ	2009 – 09 – 10	2008 – 09 – 10
ΣΦΑΙΡΑ	2008 – 09 – 10	2008 – 09 – 10 -11
ΔΙΣΚΟΣ	2008 – 09 – 10	2008 – 09 – 10 -11
ΣΦΥΡΑ	2008 – 09 – 10	2008 – 09 – 10 -11
ΑΚΟΝΤΙΟ	2009 – 09 – 10	2008 – 09 – 10 -11
ΔΕΚΑΘΛΟ - ΕΠΤΑΘΛΟ	2008 – 09 – 10	2008 – 09 – 10
4 X 100μ.	2008 – 09 – 10 -11	2008 – 09 – 10 -11
4 X 400μ.	2008 – 09 – 10	2008 – 09 – 10

ΠΙΝΑΚΑΣ 2

ΟΡΙΑ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ

Κ18	ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ Κ 18 ΑΝΔΡΩΝ	ΟΡΙΑ ΥΨΗΛΗΣ ΠΡΙΜΟΔΟΤΗΣΗΣ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ	ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ & ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ ΕΞΟΔΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ Κ18 ΑΝΔΡΩΝ
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	2025 ΕΠΙΔΟΣΗ	2025 ΕΠΙΔΟΣΗ	2025 ΕΠΙΔΟΣΗ
100μ.	12.64	11.64	11.74
200μ.	26.14	23.74	24.04
400μ.	58.14	52.64	53.14
800μ.	2.17.14	2.05.14	2.08.14
1.500μ.	4.46.14	4.22.14	4.26.14
3.000μ.	10.25.14	9.42.14	9.52.14
2.000μ. ΦΕ	7.49.14	7.01.14	7.19.14
110μ. Εμπ	17.94	16.44	16.94
400μ. Εμπ	1.06.14	1.00.14	1.02.14
ΥΨΟΣ	1.64	1.77	1.70
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	3.20	3.80	3.60
ΜΗΚΟΣ	5.50	6.44	6.25
ΤΡΙΠΛΟΥΝ	11.60	13.05	12.60
ΣΦΑΙΡΑ	10.50	13.30	12.80
ΔΙΣΚΟΣ	32.00	40.50	38.00
ΑΚΟΝΤΙΟ	35.50	47.50	44.50
ΣΦΥΡΑ	34.50	46.00	43.50
ΔΕΚΑΘΛΟ	3.950	5.050	4.550
5.000μ. Βάδην	29.00.00	28.30.0	29.00.1
4 X 100μ.	50.04	45.44	46.94
4 X 400μ.	3.58.14	3.38.14	3.43.14

ΠΙΝΑΚΑΣ 3

ΟΡΙΑ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Κ18	ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ Κ 18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΟΡΙΑ ΥΨΗΛΗΣ ΠΡΙΜΟΔΟΤΗΣΗΣ - ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ & ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ ΕΞΟΔΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ
	2025	2025	2025
	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ			
100μ.	14.74	13.04	13.34
200μ.	30.44	27.14	27.64
400μ.	1.11.04	1.03.14	1.03.94
800μ.	2.48.14	2.29.14	2.33.14
1.500μ.	6.00.14	5.13.14	5.28.14
3.000μ.	13.00.14	11.35.14	12.02.14
2.000μ. ΦΕ	9.07.14	8.35.14	8.48.14
100μ. Εμπ.	17.94	16.84	17.14
400μ. Εμπ.	1.18.14	1.14.14	1.15.14
ΥΨΟΣ	1.38	1.53	1.50
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2.50	3.00	2.80
ΜΗΚΟΣ	4.45	5.36	5.15
ΤΡΙΠΛΟΥΝ	9.50	10.80	10.50
ΣΦΑΙΡΑ	9.20	11.50	11.00
ΔΙΣΚΟΣ	26.00	33.00	29.50
ΑΚΟΝΤΙΟ	28.00	34.00	31.50
ΣΦΥΡΑ	32.50	42.00	38.00
ΕΠΤΑΘΛΟ	2.900	3.500	3.250
5.000μ. Βάδην	32.30.00	30.30.00	31.40.00
4 X 100μ.	58.44	52.04	54.14
4 X 400μ.	4.44.14	4.21.14	4.31.14

ΠΙΝΑΚΑΣ 4

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 40εκ² (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 40εκ² (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

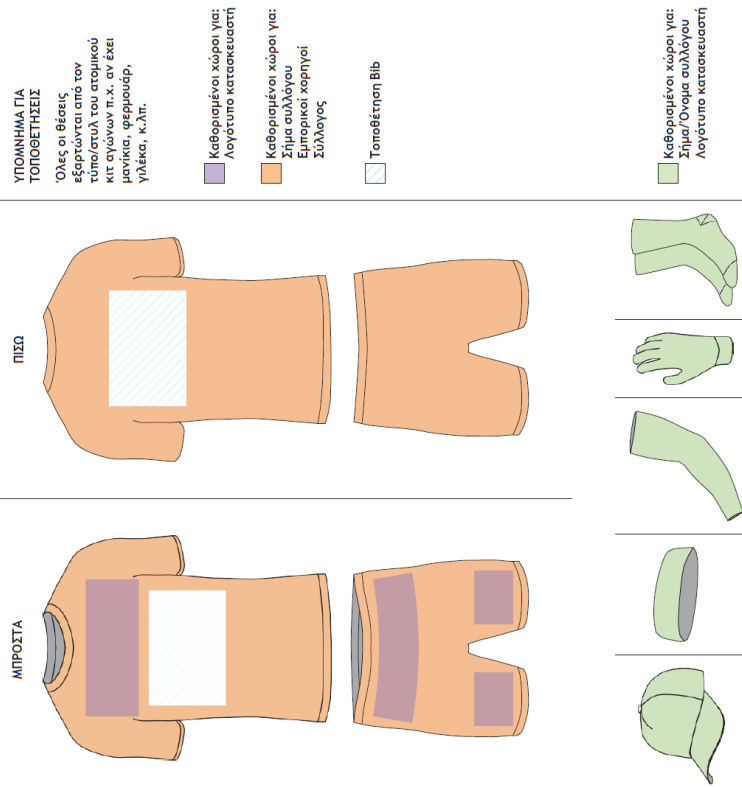
1x ΣΗΜΑ/ΟΝΟΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

1x ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗΣ

Σήμα/όνομα συλλόγου μεγ. 5cm ύψος

Σήμα κατασκευαστή 4cm ύψος ή πλάτος, μεγ. 10cm²

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ



ΠΙΝΑΚΑΣ 5

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

ΕΑΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 6

Πάχος σόλας αγωνιστικού παπουτσιού

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