



# Ε.Α.Σ Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΧΙΟΥ - ΣΑΜΟΥ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟΧΙΟΥ - Τ.Κ. 82100

t: 22710 20588

email: segaschios-samos@otenet.gr

**ΠΡΟΣ**  
**ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΔΥΝΑΜΗΣ Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΧΙΟΥ - ΣΑΜΟΥ**  
Έδρες τους

**ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ :**

- ΣΕΓΑΣ-ΤΜΗΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
- ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΧΙΟΥ
- ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΡΙΤΩΝ

Χίος, 22/04/2026  
 Αριθ. Πρωτ. :90

**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ**  
**ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ**  
**Α/Γ & Κ20 Α/Γ**  
**( 11<sup>ος</sup> ΟΜΙΛΟΣ )**  
**2026**

Η Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΧΙΟΥ – ΣΑΜΟΥ, έχοντας υπόψη την 1134/16.02.2026 Γενική Προκήρυξη – Τεχνικές Διατάξεις Διασυλλογικών & Πανελληνίων Πρωταθλημάτων 2026 & την 3030/8.04.2026 ειδική προκήρυξη του διασ/κού πρωταθλήματος Α/Γ & Κ20 Α/Γ του ΣΕΓΑΣ, προκηρύσσει το Διασυλλογικό Πρωτάθλημα Ανδρών/Γυναικών & Κ20 Α/Γ του **11<sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ** του 2026, σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

**1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ – ΤΡΟΠΟΣ ΤΕΛΕΣΗΣ:**

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σε δύο κύκλους και σε δύο ημέρες. Σάββατο 9/05/2026 απόγευμα ο 1<sup>ος</sup> κύκλος και Κυριακή πρωί 10/05/2026 ο 2<sup>ος</sup>. Ο 1<sup>ος</sup> κύκλος αγωνισμάτων του πρωταθλήματος, θα διεξαχθεί σε κοινό οργανωτικό, με τα ατομικά αγωνίσματα του Διασυλλογικού Πρωταθλήματος Κ16.

**2. ΤΟΠΟΣ ΤΕΛΕΣΗΣ:**

Δημοτικό στάδιο Χίου

**3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ & ΗΛΙΚΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ - ΒΑΘΜΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ & ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ:**

**A. ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ Α/Γ**

- ⊕ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ: 2003 και μεγαλύτεροι-ες
- ⊕ Κ23 Α-Γ : 2004 – 2005 - 2006

**B. ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ Κ20 Α/Γ**

- ⊕ K20 A-Γ : 2007-2008.
- ⊕ K18 A-Γ : 2009-2010.

#### 4. ΟΜΙΛΟΙ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ :

Οι διασυλλογικοί αγώνες A/Γ & K20 A/Γ, διεξάγονται σε 12 ομίλους σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα, στον οποίο αναγράφονται και οι πόλεις διεξαγωγής.

ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΟΜΙΛΟΙ 2025				
A/A	ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ ΕΑΣ	ΠΕΡΙΟΧΗ	ΟΜΙΛΟΙ	ΠΟΛΗ
1	ΑΝΑΤΟΛ ΜΑΚ – ΘΡΑΚΗΣ	ΑΝ ΜΑΚ/ΘΡΑΚΗ – ΠΕΛΛΑ-ΚΙΛΚΙΣ	1ος	ΣΕΡΡΕΣ
2	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ-ΗΜΑΘΙΑ-ΠΙΕΡΙΑ	2ος	ΚΑΥΤΑΝΖΟΓΛΕΙΟ
3	ΗΠΕΙΡΟΥ	ΗΠΕΙΡΟΣ-ΔΥΤ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ-ΚΕΡΚΥΡΑ	3ος	ΙΩΑΝΝΙΝΑ
4	ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ	ΘΕΣΣΑΛΙΑ-ΦΘΙΩΤΙΔΑ-ΕΥΡΥΤΑΝΙΑ	4ος	ΤΡΙΚΑΛΑ
5	ΒΟΡΕΙΑΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ	ΝΟΜΟΙ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ ΔΥΤΙΚΗ ΣΤΕΡΕΑ	5ος	ΠΑΤΡΑ
6	ΑΘΗΝΑΣ	ΑΘΗΝΑΣ	6ος	ΟΑΚΑ
7	ΠΕΙΡΑΙΑ/ΔΥΤ ΑΤΤΙΚΗΣ	ΠΕΙΡΑΙΑ-ΔΥΤ ΑΤΤΙΚΗ-ΒΟΙΩΤΙΑ –ΕΥΒΟΙΑ	7ος	ΟΑΚΑ
8	ΚΡΗΤΗΣ	ΚΡΗΤΗ	8ος	ΗΡΑΚΛΕΙΟ
9	ΚΥΚΛΑΔΩΝ	ΚΥΚΛΑΔΕΣ	9ος	ΝΑΞΟΣ
10	ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ	ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ	10ος	ΡΟΔΟΣ
11	<b>ΧΙΟΥ ΣΑΜΟΥ</b>	<b>ΧΙΟΣ-ΣΑΜΟΣ-ΙΚΑΡΙΑ</b>	<b>11ος</b>	<b>ΧΙΟΣ</b>
12	ΛΕΣΒΟΥ	ΛΕΣΒΟΣ – ΛΗΜΝΟΣ	12ος	ΜΥΤΙΛΗΝΗ

Στον καθένα από τους 12 ομίλους συμμετέχουν μόνο οι αθλητές - αθλήτριες που ανήκουν στα σωματεία των αντίστοιχων Ε.Α.Σ. Στον 11<sup>ο</sup> ΟΜΙΛΟ, συμμετέχουν **μόνο** αθλητές-τριες που ανήκουν σε σωματεία της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΧΙΟΥ-ΣΑΜΟΥ, με εξαίρεση τα όσα αναφέρονται στην παρ.5.1.1 της παρούσης.

Για τους δύο διασυλλογικούς αγώνες A/Γ και K20 (A/Γ), θα υπάρχει για κάθε αγώνισμα και συνολικά:

α) Ενιαία κατάταξη αποτελεσμάτων και ενιαία κάλυψη εξόδων μετακίνησης (2009 και μεγαλύτεροι - ρες).

**Ειδικότερα τα 4 αγωνίσματα της κατηγορίας K20 Ανδρών (2007 - 2010): 110μ. Εμπ. (0,99μ.) - Σφαιροβολία (6κ) - Δισκοβολία (1.750 γρ) - Σφυροβολία (6κ), διεξάγονται με ξεχωριστή κατάταξη, απονομή επάθλων και κάλυψη εξόδων μετακίνησης για τους αθλητές με έτη γέννησης 2007 - 2010.**

β) Ξεχωριστή απονομή επάθλων και ξεχωριστή βαθμολόγηση - αξιολόγηση για τον κάθε ένα από τους δύο διασυλλογικούς αγώνες.

Ξεχωριστή απονομή επάθλων και ξεχωριστή βαθμολόγηση - αξιολόγηση για την κατηγορία Α/Γ (2006 και μεγαλύτεροι - ρες) και ξεχωριστή απονομή επάθλων και ξεχωριστή βαθμολόγηση - αξιολόγηση για την κατηγορία Κ20 (Α/Γ) «2007 - 2010».

## **5.Α. ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ:**

### **5.Α.1 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ:**

#### **ΑΝΔΡΩΝ :**

#### **ΔΡΟΜΟΙ:**

100Μ-200Μ-400Μ-800Μ-1.500Μ-5.000Μ-3.000Μ Φ.Ε -110Μ ΕΜΠ-400Μ ΕΜΠ - 4Χ100Μ – 4Χ400Μ.

#### **ΑΛΜΑΤΑ:**

ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ-ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ-ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ

#### **ΡΙΨΕΙΣ:**

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ-ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ-ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ-ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ

#### **ΓΥΝΑΙΚΩΝ:**

#### **ΔΡΟΜΟΙ:**

100Μ-200Μ-400Μ-800Μ-1.500Μ-5.000Μ-3.000Μ Φ.Ε -100Μ ΕΜΠ-400Μ ΕΜΠ - 4Χ100Μ – 4Χ400Μ.

#### **ΑΛΜΑΤΑ:**

ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ-ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ-ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ

#### **ΡΙΨΕΙΣ:**

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ-ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ-ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ-ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ

**ΜΙΚΤΗ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ 4Χ400Μ Α-Γ** :Συμμετέχουν 2 Άνδρες αθλητές & 2 Γυναίκες αθλήτριες με την σειρά: Α-Γ-Α-Γ

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1:** Οι αθλητές (2007 - 2008) που θα συμμετάσχουν στα 4 αγωνίσματα της κατηγορίας Κ20 (Ανδρών):

110μ.Εμπ. (0,99μ.) - Σφαιροβολία (6 κ) - Δισκοβολία (1.750γρ) - Σφυροβολία (6κ), δεν έχουν δικαίωμα να δηλωθούν και να συμμετάσχουν και στα ίδια αγωνίσματα της κατηγορίας Ανδρών.

Π.χ. Ο αθλητής που θα συμμετάσχει στη Σφαιροβολία Κ20 (Ανδρών), δεν έχει δικαίωμα να δηλωθεί και να συμμετάσχει και στη Σφαιροβολία Ανδρών.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2:** Οι αθλητές (2007 - 2008) έχουν δικαίωμα να δηλωθούν και να συμμετάσχουν στα αγωνίσματα της κατηγορίας Ανδρών: 110μ.Εμπ (1,067μ.) - Σφαιροβολία (7.260γρ) - Δισκοβολία (2κ) - Σφυροβολία (7.260 γρ). Στην περίπτωση αυτή, δεν έχουν δικαίωμα να δηλωθούν και να συμμετάσχουν, στα ίδια αγωνίσματα της κατηγορίας Κ20 (Ανδρών).

Π.χ. Ο αθλητής (2007 - 2008) που θα συμμετάσχει στη Δισκοβολία Ανδρών (2kg), δεν έχει δικαίωμα να δηλωθεί και να συμμετάσχει και στη Δισκοβολία Κ20 Ανδρών (1,750kg).

### **5.Α.2. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ & ΗΛΙΚΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΝΙΑΙΑ ΚΑΤΑΤΑΞΗ**

- Συμμετέχουν αθλητές - τρεις από 16 ετών και μεγαλύτεροι - ες:

ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ*	2003* και μεγαλύτεροι - ρες
Κ23 Α/Γ	2004-2005 -2006

K20 Α/Γ	2007-2008
K18 Α/Γ	2009-2010

**\* ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 35 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΩΝ ΣΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ, ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ**

Για τη συμμετοχή στους Διασυλλογικούς Αγώνες Α/Γ (ατομικά, σύνθετα και σκυταλοδρομίες) των αθλητών – αθλητριών 35 ετών και μεγαλύτερων (για το 2026, οι γεννηθέντες το 1991 – 1990 ..... και οι μεγαλύτεροι – μεγαλύτερες), **καθιερώνεται παράβολο συμμετοχής 25 ευρώ, για τη συμμετοχή τους στο καθένα αγώνισμα.**

**Το χρηματικό παράβολο καταβάλλεται προς τη διοργανώτρια Ε.Α.Σ., για την κάλυψη μέρους των οργανωτικών εξόδων που αφορούν τη διοργάνωση των αγώνων αναπτυξιακών κατηγοριών K16 – K14 – K12.**

Από την παραπάνω διάταξη εξαιρούνται (και για τα αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών) οι αθλητές – τριες άνω των 35 ετών, που η επίδοσή τους στο ατομικό αγώνισμα ή στα ατομικά αγωνίσματα που θα συμμετέχουν στους Διασυλλογικούς Αγώνες Α/Γ συμπεριλαμβάνεται στις 50 καλύτερες επιδόσεις του ενός από τα δύο προηγούμενα χρόνια (για το 2026, η 50αδα θα ισχύει για το 2025 και το 2024).

**5.Α.3 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ & ΗΛΙΚΕΣ ΠΟΥ ΒΑΘΜΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ Α/Γ :**

- Συμμετέχουν και αξιολογούνται οι αθλητές - τριες από 20 ετών και μεγαλύτεροι - ες:

ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ	2003 και μεγαλύτεροι - ρες
K23 Α/Γ	2004-2005-2006

**5.Α.4 ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΤΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ Α/Γ & K23 Α/Γ**

Συμμετέχουν : σε 2 ατομικά αγωνίσματα και 1 σκυταλοδρομία ή 2 σκυταλοδρομίες και 1 ατομικό αγώνισμα (Η συμμετοχή στα σύνθετα αγωνίσματα είναι επιπλέον των παραπάνω αγωνισμάτων).

**5.Α.5 ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ Α/Γ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ K20 Α/Γ:**

*Μόνο για την ενιαία κατάταξη αποτελεσμάτων και την ενιαία κάλυψη εξόδων μετακίνησης: Έχουν δικαίωμα σε 2 αγωνίσματα συνολικά και στους δύο διασυλλογικούς αγώνες μαζί, Α / Γ και K20 (Α/Γ).*

Π.χ. 1<sup>ο</sup> αγώνισμα: 100μ. Ανδρών και 2<sup>ο</sup> αγώνισμα: 110μ. Εμπ. K20 Α.

**5.Α.6 ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ K18 Α/Γ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Α/Γ.:**

«Μόνο για την ενιαία κατάταξη αποτελεσμάτων και την ενιαία κάλυψη εξόδων μετακίνησης»: σε 2 αγωνίσματα από τα παρακάτω:

**K18 ΑΝΔΡΕΣ ( 2009-2010 ):**

100μ. - 200μ. - 400μ. - 800μ. -1.500μ. - 5.000μ \* - 400μ. ΕΜΠ- 3.000μ.Φ.Ε.\* - 10.000μ. ΒΑΔΗΝ - Ύψος - Μήκος - Τριπλούν - Ακοντισμός - 4Χ100μ. - 4Χ400μ.- **4Χ400μ. Μικτή**

**K18 ΓΥΝΑΙΚΕΣ ( 2009-2010 ):**

100μ. - 200μ. - 400μ. - 800μ. – 1.500μ. – 5.000μ.\*- 100μ. Εμπ. - 400μ.ΕΜΠ - 3.000μ.Φ.Ε.\* - 10.000μ. ΒΑΔΗΝ - Ύψος - Μήκος - Τριπλούν - Σφαιροβολία - Δισκοβολία - Σφυροβολία - Ακοντισμός - 4Χ100μ. - 4Χ400μ- **4Χ400μ. Μικτή.**

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1:** Οι αθλητές – αθλήτριες της κατηγορίας Κ18 που γεννήθηκαν το 2009 και το 2010, μπορούν να συμμετέχουν στα 5.000μ. ή στα 3.000μ.Φ.Ε. και ως δεύτερο αγώνισμα να επιλέξουν ένα άλλο αγώνισμα από τα παραπάνω.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2:** Οι αθλητές – αθλήτριες (2010 και μεγαλύτεροι – ρες) που θα αγωνιστούν στα 4Χ400μ. ανδρών και γυναικών ΔΕΝ έχουν δικαίωμα συμμετοχής και στη Μικτή Σκυταλοδρομία 4Χ400μ.

### 5.Α.7 ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

#### α) ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ, ΒΑΘΜΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΓΕΝΝΗΘΕΝΤΕΣ – ΘΕΙΣΕΣ ΤΟ 2006 ΚΑΙ ΟΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΙ - ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ.

Για τη βαθμολόγηση – αξιολόγηση των αθλητών – αθλητριών της ενιαίας κατηγορίας Α/Γ – Κ23 (Α/Γ) «2006 και μεγαλύτεροι – ρες», οι θέσεις κατάταξης των μικρότερων ηλικιακά αθλητών – αθλητριών Κ20(Α/Γ) – Κ18 (Α/Γ) «2007 – 2010», δεν επηρεάζουν και δεν αλλοιώνουν τις θέσεις κατάταξης των αθλητών – αθλητριών Α/Γ – Κ23 (Α/Γ).

Π.χ. 100μ. Ανδρών (Οι τρεις πρώτοι πέτυχαν υψηλές επιδόσεις): Α) Ενιαία κατάταξη αποτελεσμάτων και κάλυψη εξόδων 1ος Ο αθλητής Α΄ με έτος γέννησης 2006 (Α/Γ) 2ος Ο αθλητής Β΄ με έτος γέννησης 2007 (Κ20 Α/Γ) 3ος Ο αθλητής Γ΄ με έτος γέννησης 2005 (Α/Γ) Β) Απονομή Επτάθλων και Βαθμολόγηση – Αξιολόγηση για την κατηγορία Α/Γ 1ος Ο αθλητής Α΄ με έτος γέννησης 2006 (Α/Γ) – Βαθμοί 13 2ος Ο αθλητής Γ΄ με έτος γέννησης 2005 (Α/Γ) – Βαθμοί 11 Δεν υπολογίζεται ο αθλητής Β΄ με έτος γέννησης 2007 (Κ20 Α/Γ)

**β)** Στους διασυλλογικούς αγώνες Α/Γ, για κάθε μία από τις δύο κατηγορίες των αγώνων (ξεχωριστά για τους Άνδρες και ξεχωριστά για τις Γυναίκες) θα ισχύει χωριστή βαθμολογία όπου θα βαθμολογούνται, σύμφωνα με όσα αναφέρονται παρακάτω, οι «αθλητές - τριες και οι ομάδες σκυταλοδρομίας» που θα πετύχουν τα αντίστοιχα όρια βαθμολόγησης.

Εάν οι αθλητές - τριες ή οι ομάδες σκυταλοδρομίας που θα πετύχουν το όριο είναι **ΔΕΚΑΞΙ (16)**, η βαθμολογία στα ατομικά αγωνίσματα θα είναι, **13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1** και στις σκυταλοδρομίες **26-22-20-18- 16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2**.

Εάν όμως οι αθλητές - τριες ή οι ομάδες που πέτυχαν τα όρια είναι λιγότερες από δώδεκα (12), 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 (2 β. στα ατομικά και 4 β. στις σκυταλοδρομίες).

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΗ-ΤΡΙΑΣ Ή ΟΜΑΔΑΣ (εφόσον πετύχει το όριο)	Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ	
	ΣΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΣΤΙΣ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ
16	13-11-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1-1	26-22-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2
15	13-11-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1	26-22-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2
14	13-11-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1	26-22-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2
13	13-11-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1	26-22-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2
12	13-11-9-8-7-6-5-4-3-2-1	26-22-18-16-14-12-10-8-6-4-2
11	12-11-9-8-7-6-5-4-3-2-1	24-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2
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 - τρία ή ομάδα σκυταλοδρομίας που πετυχαίνει το όριο βαθμολόγησης και κατατάσσεται μετά τη 16η θέση, θα παίρνει **ΕΝΑΝ (1) βαθμό** στα ατομικά και **ΔΥΟ (2) βαθμούς** στις σκυταλοδρομίες.

π.χ. Εάν οι αθλητές-τριες ή οι ομάδες σκυταλοδρομίας πού θα πετύχουν το όριο σε κάποιο αγώνισμα είναι 18, τότε θα βαθμολογηθούν- αξιολογηθούν και οι 18 ως εξής: 1 3 - 1 1 - 1 0 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 και για τις σκυταλοδρομίες θα ισχύσει η αντίστοιχη κλίμακα βαθμολογίας 2 6 - 2 2 - 2 0 - 1 8 - 1 6 - 1 4 - 1 2 - 1 0 - 8 - 6 - 4 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 .

**γ) Θα ισχύσει το σύστημα προμοδότησης υψηλών επιδόσεων για τους διασυλλογικούς αγώνες Ανδρών - Γυναικών.**

Έτσι οι αθλητές - τριες που θα πετύχουν επιδόσεις ίσες ή καλλίτερες από αυτές του πίνακα προμοδότησης υψηλών επιδόσεων, θα παίρνουν τους ανώτερους βαθμούς της βαθμολογικής κλίμακας, ανάλογα και με τη θέση κατάταξής τους, 13 -11 - 1 0 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 -1 κ.λπ. για τα ατομικά και 2 6 - 2 2 - 2 0 - 1 8 - 1 6 - 1 4 - 1 2 - 1 0 - 8 - 6 - 4 - 2 - 2 κ.λπ. για τις σκυταλοδρομίες, ανεξάρτητα από το πόσοι αθλητές -ριες ή ομάδες πέτυχαν το όριο στο αγώνισμά τους. Είναι αυτονόητο ότι οι υπόλοιποι αθλητές - τριες του αγώνισματος αυτού που θα πετύχουν το όριο θα παίρνουν τους βαθμούς της φθίνουσας κλίμακας.

Παράδειγμα: Εάν στο άλμα εις μήκος γυναικών είχαμε τα παρακάτω αποτελέσματα: Σημ: Υ.Ε 5.55μ. και Ο.Β 5.06μ.

1η νικήτρια 6.16μ. βαθμοί 13

2η » 5.90μ. » 11

3η » 5.39μ. » 2

4η » 5.20μ. » 1

5η » 4.99μ. » -

Με βάση τον παραπάνω τρόπο βαθμολογίας θα ανακηρύσσεται ο νικητής σύλλογος για κάθε μία κατηγορία (π.χ. νικητής σύλλογος στους διασυλλογικούς αγώνες στην κατηγορία ανδρών και ξεχωριστά στην κατηγορία γυναικών κ.λπ.).

## **6.Β. ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ Κ20 ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ ( 2007 - 2010 ):**

Διεξάγονται ταυτόχρονα και στο ίδιο οργανωτικό με τους διασυλλογικούς αγώνες Α/Γ.

**Οι διασυλλογικοί αγώνες Κ20 Α/Γ περιλαμβάνουν μόνο ατομικά αγωνίσματα και όχι σκυταλοδρομίες.**

Για τους δύο διασυλλογικούς αγώνες Κ20 (Α/Γ) και Α/Γ θα υπάρχει για κάθε ΑΤΟΜΙΚΟ αγώνισμα και συνολικά:

α) Ενιαία κατάταξη αποτελεσμάτων και ενιαία κάλυψη εξόδων μετακίνησης, εκτός από τα 4 αγωνίσματα της κατηγορίας Κ20 Ανδρών (**2007 - 2010**): 110μ. Εμπ. (0,99μ.) - Σφαιροβολία (6κ) - Δισκοβολία (1.750 γρ.) - Σφυροβολία (6κ), τα οποία διεξάγονται με ξεχωριστή κατάταξη και κάλυψη εξόδων.

β) Ξεχωριστή απονομή επάθλων και ξεχωριστή βαθμολόγηση - αξιολόγηση για κάθε έναν από τους δύο διασυλλογικούς αγώνες.

Ξεχωριστή βαθμολόγηση - αξιολόγηση για την κατηγορία Κ20 (Α/Γ) «2007 - 2010» και ξεχωριστή βαθμολόγηση - αξιολόγηση για την κατηγορία Α/Γ (2006 και μεγαλύτεροι - ρες).

### 6.B.1 ΟΜΙΛΟΙ

Διεξάγονται στους ίδιους κοινούς ομίλους με τους διασυλλογικούς αγώνες Α/Γ και συμμετέχουν όλα τα σωματεία του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

α) Οι αγώνες διεξάγονται σε δύο συνεχόμενες ημέρες και σε δύο κύκλους.

β) Οι πόλεις διεξαγωγής των αγώνων κάθε ομίλου, προτείνονται από τις Ε.Α.Σ. και επιλέγονται από τον Σ.Ε.Γ.Α.Σ. με κριτήρια, τη μείωση των οργανωτικών εξόδων, την ισομερή κατανομή (όσο είναι δυνατόν) των εξόδων μετακίνησης των σωματείων, λαμβάνοντας υπ' όψιν όλα τα δεδομένα όπως η ποσοτική δυναμική των σωματείων, ο αριθμός των μετακινουμένων αθλητών και τέλος τις προδιαγραφές και την υλικοτεχνική υποδομή των σταδίων διεξαγωγής.

### 6.B.2 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

**Κ20 ΑΝΔΡΩΝ:** 100μ. - 200μ. - 400μ. - 800μ. - 1.500μ.- 5.000μ.- 3.000μ.Φ.Ε – 10.000μ. ΒΑΔΗΝ - 110μ. ΕΜΠ. (0,99εκ) - 400μ. Εμπ. - Ύψος - Μήκος - Τριπλούν - Σφαιροβολία (6κ)- Δισκοβολία (1.750 γρ) - Σφυροβολία (6κ) - Ακοντισμός.

**Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ:** 100μ.- 200μ.- 400μ. - 800μ.- 1.500μ.-5.000μ.- 3.000μ.Φ.Ε - 10.000μ. ΒΑΔΗΝ - 100μ.Εμπ. - 400μ.Εμπ. - Ύψος - Μήκος - Τριπλούν - Σφαιροβολία - Δισκοβολία - Σφυροβολία - Ακοντισμός.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι αθλητές (2007 - 2008) που θα δηλωθούν και θα συμμετάσχουν στα αγωνίσματα της κατηγορίας Κ20 (Α): 110μ.Εμπ (0,99εκ.) - Σφαιροβολία (6κ) - Δισκοβολία (1.750 γρ) - Σφυροβολία (6κ), δεν έχουν δικαίωμα να δηλωθούν και να συμμετάσχουν και στα ίδια ακριβώς αγωνίσματα της κατηγορίας Ανδρών.

Π.χ. Ο αθλητής (2007 – 2008) που θα συμμετάσχει στη Δισκοβολία Ανδρών (2κ.), δεν έχει δικαίωμα να δηλωθεί και να συμμετάσχει και στη Δισκοβολία Κ20 «Α» (1.750γρ.).

### 6.B.3 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ:

• Συμμετέχουν και αξιολογούνται οι αθλητές - τριες από 16 ετών και μεγαλύτεροι - ες:

Κ20 Α/Γ	2007-2008
Κ18 Α/Γ	2009 - 2010

### 6.B.4 ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΤΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ Κ20 Α/Γ.

Σε δύο ( 2 ) Αγωνίσματα συνολικά και στους δύο διασυλλογικούς αγώνες μαζί Α/Γ και Κ20 (Α/Γ).

1) π.χ. 1° αγώνισμα: 100μ. Ανδρών και 2° αγώνισμα: 110μ.Εμπ. Κ20 (Α).

2). π.χ. 1° αγώνισμα: Σφαιροβολία Κ20 (Α) και 2° αγώνισμα: Δισκοβολία Κ20 (Α).

### 6.B.5 ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ18 Α/Γ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ20 (Α/Γ)

Οι αθλητές-τριες της κατηγορίας Κ18 Α/Γ, συμμετέχουν σε όλα τα αγωνίσματα της κατηγορίας Κ20.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1:** Οι αθλητές - αθλήτριες της κατηγορίας K18 (Α/Γ) που γεννήθηκαν τα έτη 2009-2010, μπορούν να συμμετέχουν στα 5.000μ. ή στα 3.000μ.Φ.Ε. και ως δεύτερο αγώνισμα να επιλέξουν ένα άλλο αγώνισμα από τα παραπάνω.

## 6.B.6 ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

### α) ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ, ΒΑΘΜΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΝΟΜΗ ΤΩΝ ΕΠΑΘΛΩΝ ΟΙ ΓΕΝΝΗΘΕΝΤΕΣ - ΘΕΙΣΕΣ ΤΟ 2007 – 2010.

Για τη βαθμολόγηση – αξιολόγηση των αθλητών – αθλητριών της κατηγορίας K20 (Α/Γ) «2007 – 2010», οι θέσεις κατάταξης της ενιαίας κατηγορίας Α/Γ – Κ23 (Α/Γ) «2006 και μεγαλύτεροι – ρες», δεν επηρεάζουν και δεν αλλοιώνουν τις θέσεις κατάταξης των αθλητών – αθλητριών Κ20 (Α/Γ).

Π.χ. 100μ. Ανδρών (Οι τέσσερις πρώτοι πέτυχαν υψηλές επιδόσεις):

- Ενιαία Κατάταξη και κάλυψη εξόδων

- 1ος Ο αθλητής Α΄ με έτος γέννησης 2006 (Α/Γ)
- 2ος Ο αθλητής Β΄ με έτος γέννησης 2007 (Κ20 Α/Γ)
- 3ος Ο αθλητής Γ΄ με έτος γέννησης 2005 (Α/Γ)
- 4ος Ο αθλητής Δ΄ με έτος γέννησης 2009 (Κ20 Α/Γ)

- Απονομή Επάθλων και Βαθμολόγηση - Αξιολόγηση για την κατηγορία Κ20 (Α/Γ):

1<sup>ος</sup> Ο αθλητής Β' με έτος γέννησης 2007 (Κ20) - Βαθμοί 13.

2<sup>ος</sup> Ο αθλητής Δ' με έτος γέννησης 2009 (Κ20) - Βαθμοί 11.

Δεν υπολογίζονται οι αθλητές με έτη γέννησης 2006 και οι μεγαλύτεροι - ρες (Α/Γ)

β) Στους διασυλλογικούς αγώνες Κ20 (Α/Γ), για κάθε μία από τις δύο κατηγορίες των αγώνων (ξεχωριστά για τους Κ20 Άνδρες και ξεχωριστά για τις Κ20 Γυναίκες) θα ισχύει χωριστή βαθμολογία όπου θα βαθμολογούνται, σύμφωνα με όσα αναφέρονται παρακάτω, οι «αθλητές - τριες» που θα πετύχουν τα αντίστοιχα όρια βαθμολόγησης της κατηγορίας Κ20 (Α/Γ).

Εάν οι αθλητές - τριες που θα πετύχουν το όριο είναι **ΔΕΚΑΞΙ (16)**, η βαθμολογία θα είναι, **13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1-1**

Εάν όμως οι αθλητές - τριες που πέτυχαν τα όρια είναι λιγότεροι από δώδεκα (12), 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 (2 β. στα ατομικά και 4 β. στις σκυταλοδρομίες).

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΗ-ΤΡΙΑΣ ( εφόσον πετύχει τα όρια )	ΚΛΙΜΑΚΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ20 ( 2007-2010 )
16	13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1-1
15	13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1
14	13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1
13	13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1
12	13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
11	12-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
10	11-9-8-7-6-5-4-3-2-1
9	10-8-7-6-5-4-3-2-1
8	9-7-6-5-4-3-2-1
7	8-6-5-4-3-2-1
6	7-5-4-3-2-1
5	6-4-3-2-1
4	5-3-2-1

3	4-2-1
2	3-1
1	2

ΠΡΟΣΟΧΗ: Επιπλέον κάθε αθλητής - τρία που πετυχαίνει το όριο βαθμολόγησης και κατατάσσεται μετά τη 16η θέση, θα παίρνει ENAN (1) βαθμό στα ατομικά.

π.χ. Εάν οι αθλητές-τριες πού θα πετύχουν το όριο σε κάποιο αγώνισμα είναι 18, τότε θα βαθμολογηθούν-αξιολογηθούν και οι 18 ως εξής: 13-11 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1

### γ) Θα ισχύσει το σύστημα πριμοδότησης υψηλών επιδόσεων για τους διασυλλογικούς αγώνες K20 (Α/Γ).

Έτσι οι αθλητές - τριες που θα πετύχουν επιδόσεις ίσες ή καλλίτερες από αυτές του πίνακα πριμοδότησης υψηλών επιδόσεων της κατηγορίας K20 (Α/Γ), θα παίρνουν τους ανώτερους βαθμούς της βαθμολογικής κλίμακας, ανάλογα και με τη θέση κατάταξής τους, 13 -11 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 1 κ.λπ., ανεξάρτητα από το πόσοι αθλητές -τριες 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 εις μήκος K20 Γυναικών είχαμε τα παρακάτω αποτελέσματα: Υ.Ε: 5.45μ. και Ο.Β 4.85μ.

1η νικήτρια 6.16μ. βαθμοί 13

2η » 5.47μ. >> 11

3η » 4.95μ. » 2

4η » 4.90μ. >> 1

5η » 4.69μ. >> -

Με βάση τον παραπάνω τρόπο βαθμολογίας θα ανακηρύσσεται ο νικητής σύλλογος για κάθε μία κατηγορία (π.χ. νικητής σύλλογος στους διασυλλογικούς αγώνες K20 ανδρών και ξεχωριστά στην κατηγορία K20 γυναικών).

## **7. ΚΟΙΝΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΟΜΙΛΩΝ ΤΩΝ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ Α/Γ & K20 Α/Γ:**

### **7.1.1. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΤΡΙΩΝ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΟΜΙΛΟ**

Οι αθλητές – αθλήτριες πού έχουν δικαίωμα συμμετοχής στους διασυλλογικούς αγώνες των κατηγοριών Α/Γ (2006 και μεγαλύτεροι – ρες) και K20 (Α/Γ) «2007-2010», μπορούν να συμμετέχουν υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις σε διαφορετικό όμιλο από τον όμιλο που συμμετέχει το σωματείο τους **ΚΑΙ ΜΕΧΡΙ 3 αθλητές – αθλήτριες συνολικά από κάθε σωματείο.**

Για τη συμμετοχή σε διαφορετικό όμιλο πρέπει απαραίτητα να συντρέχουν οι παρακάτω προϋποθέσεις:

1). Ο νέος όμιλος στον οποίο θα συμμετέχει ο αθλητής - αθλήτρια, να είναι ο όμιλος που ανήκει απαραίτητα η πόλη της μόνιμης κατοικίας του (φοιτητής, εργαζόμενος κ.λπ.)

2). Να υπάρχει η σύμφωνη γνώμη – δήλωση συμμετοχής από το σωματείο του.

3). Να υπάρχει η έγκριση του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Σε αυτή την περίπτωση οι αθλητές – αθλήτριες που συμμετέχουν σε διαφορετικό όμιλο από τον όμιλο που συμμετέχει το σωματείο τους, βαθμολογούνται - αξιολογούνται σύμφωνα με τα παρακάτω:

- *Κάθε αθλητής – αθλήτρια και για κάθε αγώνισμα που πετυχαίνει το όριο υψηλής προμοδότησης, βαθμολογείται με 7 βαθμούς αξιολόγησης, ανεξάρτητα με τη θέση κατάταξής του στα αγωνίσματα.*
- *Κάθε αθλητής – αθλήτρια και για κάθε αγώνισμα που πετυχαίνει το όριο βαθμολόγησης, βαθμολογείται με 2 βαθμούς αξιολόγησης, ανεξάρτητα με τη θέση κατάταξής του στα αγωνίσματα.*

Ειδικά για τα σύνθετα αγωνίσματα, βαθμολογούνται – αξιολογούνται με 6 βαθμούς. π.χ. Ο αθλητής Α΄ στα 100μ. πετυχαίνει το όριο υψηλής προμοδότησης και βαθμολογείται με 7 βαθμούς αξιολόγησης.

Ο ίδιος αθλητής Α΄ στα 200μ. πετυχαίνει το όριο βαθμολόγησης και βαθμολογείται με 2 βαθμούς αξιολόγησης.

Οι παραπάνω βαθμοί υπολογίζονται ΜΟΝΟ για την ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ του σωματείου και δεν συμπεριλαμβάνονται στη βαθμολογία των σωματείων που ανακοινώνεται μετά το τέλος των αγώνων κάθε ομίλου και η οποία αφορά τη βαθμολογία των αθλητών – αθλητριών που αγωνιστήκαν στον όμιλο που ανήκει το σωματείο τους.

**Σε καμία περίπτωση και για κανένα λόγο δεν μπορεί ένας αθλητής – αθλήτρια να αγωνιστεί σε δύο διαφορετικούς ομίλους**

#### **7.1.2. ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ 12 ΚΑΛΥΤΕΡΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΤΩΝ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΕΝΙΑΙΑΣ ΚΑΤΑΤΑΞΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ Α/Γ ΚΑΙ Κ20 Α/Γ.:**

**Μετά την ολοκλήρωση των διασυλλογικών αγώνων Α/Γ (2006 και μεγαλύτεροι – ρες) και Κ20 (Α/Γ) «2007-2010», ο Σ.Ε.Γ.Α.Σ. θα καταρτίσει ενιαίες λίστες (και για τις 2 κατηγορίες μαζί Α/Γ και Κ20 Α/Γ) με την κατάταξη των επιδόσεων των αθλητών – αθλητριών που συμμετείχαν σε όλους τους ομίλους των παραπάνω κατηγοριών, σύμφωνα με τις προδιαγραφές της WA(ευνοϊκός ή αντίθετος άνεμος, χρονομέτρηση κ.λπ.).**

Σε κάθε αγώνισμα και σύμφωνα με την ενιαία κατάταξη, θα βαθμολογούνται – αξιολογούνται οι 12 καλλίτερες επιδόσεις με την **σταθερή** βαθμολογία:

13 – 11 – 10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5- 4 – 3 – 2 – 1.

#### **Σημείωση:**

- Απαραίτητη προϋπόθεση για να βαθμολογηθούν – αξιολογηθούν οι αθλητές – αθλήτριες είναι να έχουν πετύχει τα όρια βαθμολόγησης.
- Βαθμολογούνται – αξιολογούνται οι 12 καλύτερες επιδόσεις της ενιαίας λίστας, ανεξάρτητα σε ποιόν όμιλο αγωνίστηκε ο κάθε αθλητής – αθλήτρια.
- Η διάταξη – ρύθμιση αυτή αφορά **ΜΟΝΟ** τα ατομικά αγωνίσματα και δεν αφορά τα αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών.
- Οι παραπάνω βαθμοί υπολογίζονται **ΜΟΝΟ** για την ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ του σωματείου.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Στη βαθμολόγηση – αξιολόγηση των 12 καλύτερων επιδόσεων των ατομικών αγωνισμάτων της ενιαίας κατηγορίας Α/Γ – Κ20 (Α/Γ), υπολογίζονται τα αγωνίσματα Ανδρών: 110μ.Εμπ (1,067μ) – Σφαιροβολία (7.260γρ.) – Δισκοβολία (2κ) – Σφυροβολία (7.260γρ), **ενώ δεν υπολογίζονται** τα 4 αγωνίσματα της κατηγορίας Κ20 (Α) 110μ.Εμπ (0,99εκ) – Σφαιροβολία (6κ) – Δισκοβολία (1.750γρ) – Σφυροβολία (6κ), στα οποία έχουν δικαίωμα συμμετοχής μόνο οι αθλητές της κατηγορίας Κ20 (2007 – 2010).

### **8. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ:**

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. 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 εκτός συναγωνισμού, σε καμία περίπτωση και για κανένα λόγο.**

### **9. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

- Για τη συμμετοχή στους αγώνες, απαιτείται η υποβολή ηλεκτρονικής δήλωσης συμμετοχής, με την οποία, παράλληλα το σωματείο δηλώνει ανεπιφύλακτα, ότι αποδέχεται τους όρους της προκήρυξης των διασυλλογικών αγώνων Α/Γ & Κ20 Α/Γ και την εφαρμογή των κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
- **Δηλώσεις συμμετοχής στέλνουν απαραίτητα όλα τα σωματεία των οποίων οι αθλητές – αθλήτριες τους συμμετέχουν στον συγκεκριμένο όμιλο.**

- Οι δηλώσεις συμμετοχής-στις συνημμένες φόρμες (.xlsx ), πρέπει σταλούν στην ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΧΙΟΥ-ΣΑΜΟΥ ηλεκτρονικά στο email : [segaschios-samos@otenet.gr](mailto:segaschios-samos@otenet.gr), το αργότερο μέχρι την **Τετάρτη 6/05/2026 και ώρα 14.30**.
- Οι δηλώσεις θα πρέπει να στέλνονται από το email του σωματείου ή εκπροσώπου του σωματείου. Μετά την παρέλευση της παραπάνω προθεσμίας, δεν θα γίνουν δεκτές συμπληρωματικές δηλώσεις ή αλλαγές, για κανένα λόγο.
- Τα στοιχεία των αθλητών-τριών θα αναφέρονται ολογράφως, όπως αναγράφονται στο Αθλητικό Δελτίο. Στους δρόμους ταχύτητας να αναφέρεται επίδοση ( φετινή ή περσινή ).
- **ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΩΝ:**

Ειδικά για τα αγωνίσματα των ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΩΝ τα σωματεία που προγραμματίζουν να συμμετάσχουν, μπορούν να δηλώσουν το ανώτερο μέχρι 8 αθλητές - αθλήτριες για κάθε σκυταλοδρομία. Ειδικά για την σκυταλοδρομία 4Χ400μ, Μικτή το ανώτερο μέχρι 4 αθλητές και 4 αθλήτριες.

- I. **Αθλητές-αθλήτριες που ΔΕΝ είναι δηλωμένοι στα αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών, δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να συμμετέχουν 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-τρια. π.χ αθλητής ( γεν. 2.006 ), μπορεί να δηλωθεί σε δύο ατομικά αγωνίσματα και επιπλέον σε μία ή δύο σκυταλοδρομίες. Τελικά, όμως, θα επιλέξει να αγωνιστεί σε δύο αγωνίσματα.  
**Σε καμία περίπτωση όμως, δεν μπορεί να δηλωθεί σε τρία ( 3 ) ατομικά αγωνίσματα.**

- II. Σε κάθε περίπτωση, κανένας αθλητής - αθλήτρια, δεν μπορεί να αγωνιστεί σε παραπάνω αγωνίσματα από αυτά που αριθμητικά προβλέπονται για την κατηγορία του.

## **10. ΟΡΓΑΝΑ ΡΙΨΕΩΝ-ΥΨΗ & ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ Α/Γ & Κ20 Α/Γ:**

### **⊕ ΑΝΔΡΩΝ:**

**ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος 7.260kg.

**ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος 2 kg.

**ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ:** Βάρος 800gr.

**ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος 7.260 gr.

**110μ.ΕΜΠ.:** Ύψος 1,06m/10ΕΜΠ (13.72m-9.14m-14.02m).

**400μ.ΕΜΠ.:** Ύψος 0,91m/10 ΕΜΠ (45m-35m-40m ).

**3000 Φ.Ε:** Ύψος 0,91m/ 35 διαπεράσεις ( 28 Φ.Ε και 7 Φ.Ε λίμνης )

### **⊕ ΓΥΝΑΙΚΩΝ:**

**ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος 4 kg.

**ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος 1kg

**ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ:** Βάρος 600 gr.

**ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος 4kg.

**100μ.ΕΜΠ.:** Ύψος εμποδίων 0.84m/10ΕΜΠ (13m-8.50-10.50m )

**400μ.ΕΜΠ.:** Ύψος εμποδίων 0,76m /10ΕΜΠ (45m-35m-40m).

**3000 Φ.Ε.:** Ύψος εμποδίου 0,76m./ 35 διαπεράσεις ( 28 Φ.Ε και 7 Φ.Ε λίμνης ).

#### ⊕ **K20 ΑΝΔΡΩΝ**

**ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος 6.00kg.

**ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος 1.750 kg.

**ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ:** Βάρος 6.00 Kg.

**110μ.ΕΜΠ.:** Ύψος 0.99m/10ΕΜΠ (13.72m-9.14m-14.02m).

### **11. ΤΕΧΝΙΚΕΣ & ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ :**

Τα διαδοχικά ύψη στο άλμα σε ύψος, θα είναι τα ίδια σε όλους τους ομίλους, αφού οι διασυλλογικοί αγώνες Α/Γ αποτελούν πρόκριση για τους Εαρινούς αγώνες και επίσης προβλέπεται η βαθμολόγηση – αξιολόγηση των 12 καλύτερων επιδόσεων από όλους τους ομίλους.

Διαδοχικά ύψη Άλματος σε Ύψος :

**ΑΝΔΡΩΝ :** 157-162-**167<sup>a</sup>**-172-**177<sup>b</sup>**-182-**187<sup>c</sup>**-**192<sup>d</sup>**-197-201-205-209-212-214-216 και στη συνέχεια ανά 2 εκ.

a= Όριο βαθμολόγησης Διασκού Κ20 Ανδρών

b= Όριο πρόκρισης Π.Π Κ18 Ανδρών

c= Όριο πρόκρισης Π.Π Κ20/Κ23 Ανδρών

d= Όριο πρόκρισης Π.Π Ανδρών

**ΓΥΝΑΙΚΩΝ :** 132-137-**142<sup>a</sup>**-146-**150<sup>b</sup>**-153 -**156<sup>c</sup>**-**159<sup>d</sup>**-**162<sup>e</sup>**-165-168-171-174 και στη συνέχεια ανά 2 εκ.

a= Όριο βαθμολόγησης Διασκού Κ20 Γυναικών

b= όριο βαθμολόγησης Διασκού Γυναικών

c=όριο πρόκρισης Π.Π Κ20 Γυναικών

d= όριο πρόκρισης Π.Π Κ23 Γυναικών

e= όριο πρόκρισης Π.Π Γυναικών

- Όλα τα δρομικά αγωνίσματα θα διεξαχθούν απ' ευθείας σε τελικό ή σε τελικές σειρές.
- Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους κανονισμούς ΣΕΓΑΣ 2026.
- Τεχνικός Υπεύθυνος- Διευθυντής αγώνων, ορίζεται ο Τεχνικός σύμβουλος της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΧΙΟΥ-ΣΑΜΟΥ.
- Η χρονομέτρηση των δρομικών αγωνισμάτων, θα γίνει με Αυτόματο Σύστημα Χρονομέτρησης ( Photo Finish ).
- Όλοι οι αθλητές-τριες, θα πρέπει απαραίτητα όταν αγωνίζονται να φοράνε την επίσημη στολή των σωματείων τους.

- Τονίζεται ιδιαίτερα ότι, δεν επιτρέπεται η **ΕΚΤΟΣ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΥ** συμμετοχή σε κανένα αθλητή-τρια και σε καμία περίπτωση.
- Τα σωματεία έχουν δικαίωμα να συμμετέχουν, με απεριόριστο αριθμό αθλητών - τριών σε κάθε αγώνισμα και με μία ( 1 ) ομάδα σε κάθε σκυταλοδρομία.
- **Κανένας αθλητής -τρια και για κανένα λόγο, δεν θα αγωνιστεί, εάν δεν παραδώσει κατά τον έλεγχο στον χώρο κλήσης και κατά την διάρκεια των αγώνων στον υπεύθυνο του αγωνίσματος, τα παρακάτω:**
  1. Το Δελτίο Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
  2. Την Κάρτα Υγείας αθλητή ( που να αναγράφει τον αριθμό Δελτίου ΣΕΓΑΣ ) συμπληρωμένη σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.
- Όλα τα αγωνίσματα θα διεξαχθούν κανονικά εφ' όσον συμμετέχει έστω και ένας ( 1 ) αθλητής-τρια ή μία ( 1 ) ομάδα σκυταλοδρομίας.
- Ότι δεν προβλέπεται στην παρούσα προκήρυξη, θα ρυθμίζεται, από τον Διευθυντή αγώνων και τον Αλυτάρχη, βάσει κανονισμών.
- Τονίζεται ιδιαίτερα, ότι **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΑΥΣΤΗΡΑ**, η είσοδος και παραμονή στον αγωνιστικό χώρο κατά την διάρκεια διεξαγωγής των αγώνων σε όλους ανεξαιρέτως. Εντός του αγωνιστικού χώρου θα βρίσκονται μόνο οι αθλητές-τριες που αγωνίζονται, οι κριτές και το προσωπικό των αγώνων.

## 12. ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ:

- Θα λειτουργήσει χώρος κλήσης, στη δυτική κερκίδα και κάτω από το δημοσιογραφικό θεωρείο, σύμφωνα με τα παρακάτω :
1. Θα καταρτιστούν ανά αγώνισμα λίστες εκκίνησης ( start list )-σύμφωνα με τις δηλώσεις των σωματείων, οι οποίες θα αναρτηθούν στην πλατφόρμα Roster Athletics.
  2. Οι αθλητές -τριες θα οριστικοποιούν την συμμετοχή τους, με **αυτοπρόσωπη** παρουσία στο χώρο, κρατώντας το Αθλητικό Δελτίο και την Κάρτα Υγείας, **40'** τουλάχιστον πριν τη έναρξη του αγωνίσματός τους, δείχνοντας το Δελτίο και την Κάρτα Υγείας αθλητή στον υπεύθυνο.  
Το προσωπικό της Αίθουσας κλήσης θα ελέγχει τα Δελτία όλων των αγωνιζομένων και τις Κάρτες Υγείας και δεν θα καταχωρεί στα πινάκια κανένα αθλητή-τρια, του οποίου η Κάρτα Υγείας ή το Δελτίο δεν είναι θεωρημένο από γιατρό, σύμφωνα με τα όσα αναφέρονται στην παρ.10. αυτής της προκήρυξης
  3. Μετά τον παραπάνω έλεγχο, θα γίνεται check in στο σύστημα διαχείρισης αγώνων ( Roster Athletics ).
  4. Τονίζεται ιδιαίτερα, ότι, δεν επιτρέπεται η παρουσία στο χώρο κλήσης σε προπονητές και παράγοντες, για κανένα λόγο.

## 13. ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ – ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ :

- Με τη φροντίδα και την ευθύνη των συλλόγων τους οι αθλητές –τριες πρέπει να έχουν εξετασθεί ιατρικώς πριν από τους αγώνες.
- Η πιστοποίηση της υγείας των αθλητών και αθλητριών, σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία, γίνεται στην Κάρτα Υγείας ΑΘΛΗΤΗ, η οποία είναι υποχρεωτική και αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή σε προπονήσεις και αγώνες.

- Οι υπεύθυνοι της αίθουσας κλήσης θα ελέγχουν τα δελτία των αγωνιζομένων και τις κάρτες υγείας των αθλητών – αθλητριών και θα καταχωρούν στα πινάκια των οποίων η κάρτα υγείας είναι θεωρημένη σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.  
**ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ.**
- Η κάρτα υγείας αθλητή ισχύει για ένα (1) έτος από την ημερομηνία της ιατρικής θεώρησης.

**14. ΕΠΑΘΛΑ:**

Στους τρεις πρώτους νικητές – νικήτριες των αγωνισμάτων, καθώς και στα τρία πρώτα σωματεία της βαθμολογίας Ανδρών και Γυναικών ξεχωριστά, θα απονέμονται μετάλλια και διπλώματα.

ΖΟΙ απονομές των επάθλων στους αθλητές - αθλήτριες και στα σωματεία, θα γίνονται ξεχωριστά για κάθε ηλικιακή κατηγορία Α/Γ και Κ20 (Α/Γ).

**15. ΕΞΟΔΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ:**

**15.1** Για τους αθλητές - τρεις που κατετάγησαν στις θέσεις **1<sup>η</sup> - 3<sup>η</sup> της ενιαίας κατάταξης** Α/Γ και Κ20 (Α/Γ) και πέτυχαν αντίστοιχα τα όρια βαθμολόγησης - καταβολής εξόδων της ηλικιακής κατηγορίας που ανήκουν Α/Γ ή Κ20 (Α/Γ), θα καλύπτονται **100%** τα έξοδα μετακίνησης σύμφωνα με τα παρακάτω:

- Ακτοπλοϊκό εισιτήριο.
- Διατροφή 10 ευρώ το γεύμα.
- Διαμονή 20€ η διαμονή.

**ΜΟΝΟ στην περίπτωση που είναι απολύτως απαραίτητα λόγω των συνθηκών μετακίνησης και του προγράμματος των ακτοπλοϊκών δρομολογίων.**

**15.2** Για τους αθλητές - τρεις που κατετάγησαν στις θέσεις **4<sup>η</sup> - 6<sup>η</sup> της ενιαίας κατάταξης** Α/Γ και Κ20 (Α/Γ) και πέτυχαν αντίστοιχα τα όρια βαθμολόγησης - καταβολής εξόδων της ηλικιακής κατηγορίας που ανήκουν Α/Γ ή Κ20 (Α/Γ), θα καλύπτονται **50%** τα έξοδα μετακίνησης, σύμφωνα με τα παραπάνω.

**15.3** Επίσης θα καλύπτονται τα έξοδα μετακίνησης 100% ενός ( 1 ) συνοδού από κάθε σωματείο, με την προϋπόθεση ότι το σωματείο θα έχει ένα τουλάχιστον αθλητή - τρία στις θέσεις κατάταξης **1<sup>η</sup> - 3<sup>η</sup>** ενός αγωνίσματος (που φυσικά πέτυχε και τα όρια βαθμολόγησης - καταβολής εξόδων) και το σωματείο συμμετείχε στους αγώνες με 3 τουλάχιστον αθλητές - τρεις συνολικά.

Ειδικά για τους διασυλλογικούς αγώνες Α-Γ και Κ20 Α-Γ, οι αθλητές-τριες υπολογίζονται ως ενιαία κατηγορία (έκτος από τα 4 αγωνίσματα της κατηγορίας Κ20).

**15.4 ΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΚΑΛΥΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΟΔΩΝ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ, ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΤΡΕΧΟΥΣΑΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ, ΜΕ ΑΠΟΦΑΣΗ ΤΟΥ Σ.Ε.Γ.Α.Σ.**

**ΠΡΟΣΟΧΗ!!! Τα έξοδα μετακίνησης καλύπτονται μία φορά για κάθε αθλητή.**

**16. ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΑΤΑΞΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ ΣΕΓΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ:**

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 στην αγωνιστική τους εμφάνιση (μπλουζάκι) τον αριθμό ή τους αριθμούς συμμετοχής που θα τους παραδώσουν οι οργανωτές.

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 κλπ), 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 στην δικαστική επιτροπή του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Οι βοηθοί Αφέτες, οι Επόπτες και οι Κριτές, οφείλουν να βρίσκονται σε επαγρύπνηση για τα θέματα αυτά και να αναφέρουν όλες τις εμφανείς παραβάσεις προς τον αρμόδιο Έφορο.

### **17. ΕΑΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ:**

Οι Εαρινοί Αγώνες διεξάγονται κάθε δύο χρόνια, τη χρονιά που διεξάγεται το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ομάδων και αποτελούν συνέχεια των διασυλλογικών αγώνων Α/Γ και Κ20 (Α/Γ) του αντίστοιχου έτους.

Το 2026 ΔΕΝ θα διεξαχθούν Εαρινοί αγώνες. Θα διεξαχθούν το 2027.

### **18. ΚΥΡΩΣΕΙΣ - ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ:**

Η Επιτροπή Αναπτυξιακού και Σωματειακού Αθλητισμού, μετά τη διεξαγωγή των διασυλλογικών αγώνων, ελέγχει την ορθότητα και εγκυρότητα των συμμετοχών (ηλικίες, αριθμός αγωνισμάτων κ.λ.π.) 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 διάφορους 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 - τρία 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 - τρία, 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.

Με Αθλητικούς Χαιρετισμούς

Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ



Ελένη Ζαννίκου



Η Γ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



Σοφία Μαμούνα

**ΣΥΝΗΜΜΕΝΑ:**

1. Πρόγραμμα αγώνων
2. Δικαίωμα συμμετοχής ανάλογα με το έτος γέννησης (πίνακες 1 - 2).
3. Όρια βαθμολόγησης και πρόκρισης για τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα (πίνακες 3-4-5-6)
4. Αγωνιστική εμφάνιση συλλόγων (πίνακας 7)
5. Κατάλογος αντικειμένων που δεν επιτρέπονται στον αγωνιστικό χώρο (πίνακας 8)
6. Πάχος σόλα αγωνιστικού παπουτσιού (πίνακας 9)
7. Έντυπα δηλώσεων συμμετοχής (πίνακες 10α/10β & 11α /11β )



**ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΧΙΟΥ-ΣΑΜΟΥ**  
**ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α/Γ & Κ20 Α/Γ 2026**  
**( 11<sup>ος</sup> ΟΜΙΛΟΣ )**  
**Σάββατο απόγευμα 9/05/2026 - Κυριακή πρωί 10/05/2026**  
**Δημοτικό Στάδιο Χίου**  
**ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

Σάββατο 9/05/2026 ( 1 <sup>ος</sup> ΚΥΚΛΟΣ Α/Γ & Κ20 Α/Γ )			
ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
15.00	80M ΕΜΠ Κ		ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ Γ & Κ20 Γ ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ Κ
15.15	100M ΕΜΠ Α		ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ Α ( 7.260KG ) ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ Κ20 Α ( 6KG ) ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ Α
15.30	80M Κ	ΥΨΟΣ Α & Κ20 Α	
15.45	80M Α		
16.00	100M ΕΜΠ Γ & Κ20 Γ		ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ Γ & Κ20 Γ ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ Κ
16.10	110M ΕΜΠ Α		
16.20	110M ΕΜΠ Κ20 Α		
16.35	100M Α & Κ20 Α	ΜΗΚΟΣ Κ ΜΗΚΟΣ Α & Κ20 Α	
16.45	100M Γ & Κ20 Γ		ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ Α ( 2KG ) ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ Κ20 Α ( 1.750KG ) ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ Α
16.55	150M Κ		
17.10	150M Α		
17.20	400M Γ & Κ20 Γ		
17.30	400M Α & Κ20 ΑΝΔ	ΜΗΚΟΣ Α	ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ Γ & Κ20 Γ ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ Α & Κ20 Α
17.40	2.000M Φ.Ε Α/Κ ( χωρίς λίμνη )		
17.55	1.500M Γ & Κ20 Γ		
18.05	1.500M Α & Κ20 Α	ΥΨΟΣ Γ & Κ20 Γ	
18.15	3.000M Φ.Ε Γ & Κ20 Γ		ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Α ( 7.260KG ) ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Κ20 Α ( 6KG )
18.35	3.000M Φ.Ε Α & Κ20 Α		
18.55	300M Κ	ΥΨΟΣ Κ	
19.05	300M Α		ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Α ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Γ & Κ20 Γ
19.15	300M ΕΜΠ Κ		
19.25	300M ΕΜΠ Α		
19.35	600M Α-Κ	ΥΨΟΣ Α	
19.45	1.000M Α-Κ		
19.55	2.000M Α-Κ		ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ Α-Κ
20.10	4X100M Γ	ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ Α-Κ	
20.20	4X100M Α		
20.30	4X80M Κ		
20.40	4X80M Α	ΜΗΚΟΣ Γ & Κ20 Γ	
20.50	4X200M ΜΙΚΤΗ		
21.00	5.000M ΒΑΔΗΝ Α 3.000M ΒΑΔΗΝ Κ		

**Κυριακή 10/05/2026**  
**( 2<sup>ος</sup> ΚΥΚΛΟΣ Α/Γ & Κ20 Α/Γ )**

08.30	10.000M ΒΑΔΗΝ Α & Κ20 Α 10.000M ΒΑΔΗΝ Γ & Κ20 Γ		
09.40	200M Γ & Κ20 Γ	ΤΡΙΠΛΟΥΝ Α & Κ20 Α	
09.55	200M Α & Κ20 Α		
10.10	400M ΕΜΠ Γ & Κ20 Γ		
10.20	400M ΕΜΠ Α & Κ20 Α	ΤΡΙΠΛΟΥΝ Γ & Κ20 Γ	
10.35	800M Γ & Κ20 Γ		
10.45	800M Α & Κ20 Α		
10.55	5.000M Γ & Κ20 Γ 5.000M Α & Κ20 Α		
11.05	4X400M Γ		
11.15	4X400M Α		
11.25	4X400M ΜΙΚΤΗ Α/Γ		

Γ.Π

## ΠΙΝΑΚΑΣ 1

## ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ / 2026

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΝΔΡΩΝ	ΓΥΝΑΙΚΩΝ
100μ.	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
200μ.	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
400μ.	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
800μ.	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
1.500μ.	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
5.000μ.	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
110μ. – 100μ.Εμπ.	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
400μ.Εμπ.	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
3.000μ. Φ.Ε.	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
10.000μ.Βάδην	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
ΥΨΟΣ	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
ΜΗΚΟΣ	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
ΤΡΙΠΛΟΥΝ	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
ΔΕΚΑΘΛΟ ΕΠΤΑΘΛΟ	- 2006 καιμεγαλύτεροι	2006 καιμεγαλύτερες
4 X 100μ.	2010 καιμεγαλύτεροι	2010 καιμεγαλύτερες
4 X 400μ.	2010 καιμεγαλύτεροι	2010 καιμεγαλύτερες
<b>4 X 400μ. ΜΙΚΤΗ</b>	<b>2010 και μεγαλύτεροι</b>	<b>2010 και μεγαλύτερες</b>

## ΠΙΝΑΚΑΣ 2

**ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ Κ20 (ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ) 2026**  
**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ20 (ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ) 2026**

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΝΔΡΩΝ	ΓΥΝΑΙΚΩΝ
100μ.	2007 - 2010	2007 - 2010
200μ.	2007 - 2010	2007 - 2010
400μ.	2007 - 2010	2007 - 2010
800μ.	2007 - 2010	2007 - 2010
1.500μ.	2007 - 2010	2007 - 2010
5.000μ.	2007 - 2010	2007 - 2010
110μ.Εμπ.(0,99 – 0,84)	2007 - 2010	2007 - 2010
400μ.Εμπ. (0,91 – 0,76)	2007 - 2010	2007 - 2010
3.000μ. Φ.Ε. (0,91 – 0,76)	2007 - 2010	2007 - 2010
<b>5.000μ. Βάδην (Πανελλήνιο Πρωτάθλημα)</b>	<b>2007 - 2010</b>	<b>2007 - 2010</b>
10.000μ. Βάδην (Διασυλλογικοί Αγώνες Κ20)	2007 - 2010	2007 - 2010
ΥΨΟΣ	2007 - 2010	2007 - 2010
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2007 - 2010	2007 - 2010
ΜΗΚΟΣ	2007 - 2010	2007 - 2010
ΤΡΙΠΛΟΥΝ	2007 - 2010	2007 - 2010
ΣΦΑΙΡΑ (6κ – 4κ)	2007 - 2010	2007 - 2010
ΔΙΣΚΟΣ (1.750γρ – 1κ)	2007 - 2010	2007 - 2010
ΣΦΥΡΑ (6κ – 4κ)	2007 - 2010	2007 - 2010
ΑΚΟΝΤΙΟ	2007 - 2010	2007 - 2010
ΔΕΚΑΘΛΟ - ΕΠΤΑΘΛΟ	2007 - 2010	2007 - 2010

ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣ ΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚ ΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΟΡΙΑ ΥΨΗΛΗΣ ΠΡΙΜΟΔΟΤΗΣ ΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚ ΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΟΡΙΑ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙ ΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ		ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣ ΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ Υ & ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ ΕΞΟΔΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ Υ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
	2026	2026	2026		2026
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ		ΕΠΙΔΟΣΗ
100μ	13.84	<b>12.74</b>	<b>12.64</b>		12,94
200μ	28.14	26.54	26.34		27,04
400μ	1:05.44	1:01.14	<b>59.14</b>		1.01,84
800μ	2:32.14	2:22.14	2:22.14		2:23.14
1,500μ	5:28.14	5:00.14	4:49.34	** ΠΡΟΚΡΙΣΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΑΠΟ 3000μ 10:21.84	5:03.14
5.000μ	21:14.14	<b>19:55.14</b>	18:46.14	* ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΣΥΜΜΕΤΟ ΧΗ ΧΩΡΙΣ ΟΡΙΟ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤ ΑΙ	19:35.14
10.000 μ			43:00.14		43:50.14
ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙ ΟΣ			<b>1:31.30</b>	* ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΣΥΜΜΕΤΟ ΧΗ ΧΩΡΙΣ ΟΡΙΟ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤ ΑΙ	1:34.00
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ			3:22.00		3:25.00
3.000μ. ΦΕ	13:52.14	<b>13:00.14</b>	12:58.14		13:14.14
100μ ΕΜΠ	17.74	16.74	16.74		16.94
400μ ΕΜΠ	1:14.14	1:10.14	1:10.14		1:11.14
ΥΨΟΣ	1.50	<b>1.62</b>	<b>1.62</b>		1.60
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	3.00	<b>3.40</b>	3.40		3.30
ΜΗΚΟΣ	5.06	5.55	<b>5.60</b>		5.35
ΤΡΙΠΛΟΥΝ	10.35	<b>11.65</b>	<b>11.65</b>		11.00
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	9.60	10.80	10.80		10.60
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	32.00	36.20	36.20		35.50
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	32.00	36.00	36.00		35.00
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	36.00	41.00	40.00		39.00
ΕΠΤΑΘΛΟ	3.100	3.700	3.700		3.500
10.000Β ΔΙΑΣ	<b>1:00.00.14</b>	58:00.14			
ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙ ΟΣ Β			<b>2:20.00.00</b>		<b>2:20.00.00</b>
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ Β			<b>5:00.00,00</b>		<b>5:00.00.00</b>
4 X 100μ	54.14	<b>51.14</b>			<b>51.44</b>
4 X 400μ	4:26.14	4:20.14			4:20.14
<b>4X400μ ΜΙΚΤΗ</b>	<b>4:03.14</b>	<b>3:55.14</b>			

ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΟΡΙΑ ΥΨΗΛΗΣ ΠΡΙΜΟΔΟΤΗΣΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΟΡΙΑ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ		ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ & ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ ΕΞΟΔΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
	2026	2026	2026		2026
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ		ΕΠΙΔΟΣΗ
100μ	13.84	<b>12.74</b>	<b>12.64</b>		12,94
200μ	28.14	26.54	26.34		27,04
400μ	1:05.44	1:01.14	<b>59.14</b>		1.01,84
800μ	2:32.14	2:22.14	2:22.14		2:23.14
1,500μ	5:28.14	5:00.14	4:49.34	** ΠΡΟΚΡΙΣΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΑΠΟ 3000μ 10:21.84	5:03.14
5.000μ	21:14.14	<b>19:55.14</b>	18:46.14	* ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΣΥΜΜΕΤΟ ΧΗ ΧΩΡΙΣ ΟΡΙΟ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤ ΑΙ	19:35.14
10.000 μ			43:00.14		43:50.14
ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙ ΟΣ			<b>1:31.30</b>	* ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΣΥΜΜΕΤΟ ΧΗ ΧΩΡΙΣ ΟΡΙΟ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤ ΑΙ	1:34.00
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ			3:22.00		3:25.00
3.000μ. ΦΕ	13:52.14	<b>13:00.14</b>	12:58.14		13:14.14
100μ ΕΜΠ	17.74	16.74	16.74		16.94
400μ ΕΜΠ	1:14.14	1:10.14	1:10.14		1:11.14
ΥΨΟΣ	1.50	<b>1.62</b>	<b>1.62</b>		1.60
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	3.00	<b>3.40</b>	3.40		3.30
ΜΗΚΟΣ	5.06	5.55	<b>5.60</b>		5.35
ΤΡΙΠΛΟΥΝ	10.35	<b>11.65</b>	<b>11.65</b>		11.00
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	9.60	10.80	10.80		10.60
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	32.00	36.20	36.20		35.50
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	32.00	36.00	36.00		35.00
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	36.00	41.00	40.00		39.00
ΕΠΤΑΘΛΟ	3.100	3.700	3.700		3.500
10.000Β ΔΙΑΣ	<b>1:00.00.14</b>	58:00.14			
ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙ ΟΣ Β			<b>2:20.00.00</b>		<b>2:20.00.00</b>
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ Β			<b>5:00.00,00</b>		<b>5:00.00.00</b>
4 X 100μ	54.14	<b>51.14</b>			<b>51.44</b>
4 X 400μ	4:26.14	4:20.14			4:20.14
<b>4X400μ ΜΙΚΤΗ</b>	<b>4:03.14</b>	<b>3:55.14</b>			

<i><b>Κ20 ΑΝΔΡΩΝ</b></i>	<b>ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ Κ20 ΑΝΔΡΩΝ</b>	<b>ΟΡΙΑ ΥΨΗΛΗΣ ΠΡΙΜΟΔΟΤΗΣΗΣ - ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ Κ20 ΑΝΔΡΩΝ</b>	<b>ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ &amp; ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ ΕΞΟΔΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ Κ20 ΑΝΔΡΩΝ</b>
	<b>2026</b>	<b>2026</b>	<b>2026</b>
<b>ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ</b>	<b>ΕΠΙΔΟΣΗ</b>	<b>ΕΠΙΔΟΣΗ</b>	<b>ΕΠΙΔΟΣΗ</b>
100μ	<b>12.14</b>	11.34	11.54
200μ	25.14	23.04	23.44
400μ	55.14	51.44	52.14
800μ	2.11.14	2.02.14	2.03.44
1.500μ	<b>4.32.14</b>	4.14.14	4.18.14
3.000μ			<b>9.50.14</b>
5.000μ	<b>17.45.14</b>	16.17.14	16.48.14
3.000μ. ΦΕ	<b>11.40.14</b>	<b>10.40.14</b>	10.53.14
110μ. ΕΜΠ	17.14	16.14	16.94
400μ. ΕΜΠ	1.05.14	<b>1.00.14</b>	1.02.14
<b>ΥΨΟΣ</b>	1.67	1.87	1.83
<b>ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ</b>	<b>3.60</b>	4.10	3.90
<b>ΜΗΚΟΣ</b>	<b>5.75</b>	<b>6.70</b>	6.50
<b>ΤΡΙΠΛΟΥΝ</b>	<b>12.00</b>	<b>13.50</b>	13.30
<b>ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ</b>	<b>11.30</b>	<b>13.70</b>	<b>13.20</b>
<b>ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ</b>	<b>35.00</b>	40.00	38.00
<b>ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ</b>	<b>38.00</b>	48.00	<b>45.00</b>
<b>ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ</b>	40.00	45.00	42.00
<b>ΔΕΚΑΘΛΟ</b>	4.200	4950	4850
10.000μ. Β	<b>56.20.14</b>	<b>52.30.14</b>	

<i><b>Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ</b></i>	<b>ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ</b>	<b>ΟΡΙΑ ΥΨΗΛΗΣ ΠΡΙΜΟΔΟΤΗΣΗΣ - ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ</b>	<b>ΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ &amp; ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ ΕΞΟΔΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ</b>
	<b>2026</b>	<b>2026</b>	<b>2026</b>
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ
100μ	<b>14.34</b>	12.84	13.14
200μ	29.74	<b>26.74</b>	27.14
400μ	1.08.14	<b>1.01.74</b>	1.02.14
800μ	<b>2.41.14</b>	2.25.14	2.28.14
1.500μ	<b>5.45.14</b>	5.05.14	5.14.14
3.000μ			11.44.14
5.000μ	22.14.14	20.38.14	20.44.14
3.000μ. ΦΕ	<b>13.50.14</b>	<b>13.25.14</b>	13.44.14
100μ.ΕΜΠ	18.14	17.14	17.74
400μ. ΕΜΠ	1.17.14	1.13.14	1.14.14
ΥΨΟΣ	1.42	<b>1.56</b>	1.53
ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	2.80	3.20	3.00
ΜΗΚΟΣ	<b>4.85</b>	<b>5.45</b>	5.30
ΤΡΙΠΛΟΥΝ	<b>10.30</b>	11.35	11.00
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	9.40	10.40	9.80
ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ	28.50	34.00	31.00
ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ	28.00	34.00	31.00
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ	<b>32.50</b>	38.00	34.00
ΕΠΤΑΘΛΟ	3.000	3.600	3.300
10.000μ. Β	<b>1:02.20.14</b>	<b>59.30.14</b>	

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΣΤΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ & ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ	
<b>ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ</b>	<b>ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ</b>
<p><b>ΑΝΩ ΙΜΑΤΙΣΜΟΣ</b></p> <p><b>ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΧΡΙ 4 ΛΟΓΟΤΥΠΑ</b>                      1x ΣΗΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ                      1x ΛΟΓΟΤΥΠΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ                      2x ΕΜΠΟΡΙΚΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ                      μέτροι 5εκ ύψος ή μέτροι 10εκ πλάτος με μέγιστο εμβαδό 40εκ<sup>2</sup> (π.χ. 5,8 ή 4x10)</p> <p>Το λογότυπο κατασκευαστή μπορεί να εμφανίζεται μόνο μπροστά.                      Όλες οι άλλες θέσεις είναι προαιρετικές και μπορούν να εμφανιστούν στα μανίκια ή πίσω.</p> <p><b>ΟΝΟΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ</b>                      Μπροστά ή πίσω                      Κατακόρυφο μεγ. πλάτος 10cm; Οριζόντιο μεγ. ύψος 10cm</p> <p><b>ΚΑΤΩ ΙΜΑΤΙΣΜΟΣ</b></p> <p><b>ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΧΡΙ 4 ΛΟΓΟΤΥΠΑ</b>                      1x ΣΗΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ                      1x ΛΟΓΟΤΥΠΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ                      μέτροι 5εκ ύψος ή μέτροι 10εκ πλάτος με μέγιστο εμβαδό 40εκ<sup>2</sup> (π.χ. 5,8 ή 4x10)</p> <p>Το λογότυπο κατασκευαστή μπορεί να εμφανίζεται μόνο μπροστά.                      Όλες οι άλλες θέσεις είναι προαιρετικές και μπορούν να εμφανιστούν μπροστά ή πίσω.</p> <p><b>ΟΝΟΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ</b>                      Μπροστά ή πίσω                      Κατακόρυφο μεγ. πλάτος 5cm; Οριζόντιο μεγ. ύψος 5cm</p> <p><b>ΟΛΑ ΤΑ ΑΛΛΑ ΡΟΥΧΑ / ACCESSORIES</b></p> <p><b>ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΧΡΙ 2 ΛΟΓΟΤΥΠΑ</b>                      1x ΣΗΜΑ/ΟΝΟΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ                      1x ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗΣ</p> <p>Σημείονομα συλλόγου μεγ. 5cm ύψος                      Σημια κατασκευαστή 4cm ύψος ή πλάτος, μεγ. 10cm<sup>2</sup></p>	<p><b>ΥΠΟΜΗΝΙΑ ΓΙΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ</b>                      Όλες οι θέσεις εφραίνονται από τον τύπο του ατομικού κίτρινου ή κ.κ. σφ. δει λήσει, φερμουάρ, γιλέκο, κ.λπ.</p> <p><b>Καθαρσμένοι χώροι για: Λογότυπο κατασκευαστή</b></p> <p><b>Καθαρσμένοι χώροι για: Σημια συλλόγου, Εμπορικά χορηγία, Σύλλογος</b></p> <p><b>Τοποθέτηση Bib</b></p> <p><b>Καθαρσμένοι χώροι για: Σημια/Όνομα συλλόγου, Λογότυπο κατασκευαστή</b></p>

Effective 01.12.2023, Marketing & Advertising Regulations. © Copyright, World Athletics.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8**

**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 9

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
Αγώνισμα Αγώνισμα 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. Για αγώνισμα Βάδην εντός Σταδίου, το μέγιστο πάχος της σόλας είναι το ίδιο με αυτό των Αγωνισμάτων Δρόμου.
Αγώνισμα Κονίστρας	20mm αγωνιστικά υποδήματα με καρφιά ή υποδήματα χωρίς καρφιά	Για όλα τα Αγώνισμα 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).
Αγώνισμα Δρόμων Εκτός Σταδίου (Δρομικά και Αγώνισμα 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 αγώνισμα 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	