



Μυτιλήνη: 17/4/2026
Αρ. Πρωτ.: - 59 -

ΠΡΟΣ: 1. ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ
Έδρες τους (προς ενημέρωση Σωματείων τους)
2. Σωματεία Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Λέσβου – Σχολεία ΑμεΑ Ν. Λέσβου & Λήμνου

Π Ρ Ο Κ Η Ρ Υ Ξ Η

ΔΙΕΘΝΕΣ MEETING KENTEPEIA 2026

**ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ
Κ18Γ - Κ16(Α-Κ) - Κ14(Α-Κ) - ΑμεΑ**

Ο ΟΚΑ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ με συνδιοργανωτή το Δήμο Μυτιλήνης, την έγκριση του ΣΕΓΑΣ και υπό την αιγίδα της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Λέσβου, προκηρύσσει τους αγώνες «**ΔΙΕΘΝΕΣ MEETING KENTEPEIA 2026**» **ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ, Κ18Γ, Κ16(Α-Κ), Κ14(Α-Κ), ΑμεΑ**. Οι αγώνες εντάσσονται στο επίσημο καλεντάρι Αγώνων Στίβου της Ομοσπονδίας και της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας κατηγορίας F και θα διεξαχθούν με τους παρακάτω όρους:

1) ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ - ΤΟΠΟΣ ΤΕΛΕΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ

► **ΤΟΠΟΣ ΤΕΛΕΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ : ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ**

Ημερομηνία Διεξαγωγής: **Σάββατο 23 Μαΐου 2026**

2). ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ

► **Α) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ:**

Γεννηθέντες - Γεννηθείσες «2010 και μεγαλύτεροι - ρες»
Ειδικά για τα 200μ Γυναικών «2008 και μεγαλύτερες»

► **B) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ:**

Γεννηθείσες «2009 - 2011»

► **Γ) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ - ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ :**

Γεννηθέντες - Γεννηθείσες «2011 - 2012»

► **Δ) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Κ14 ΑΓΟΡΙΩΝ - ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ :**

Γεννηθέντες - Γεννηθείσες «2013 - 2014»

► **Ε) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑμεΑ :**

Όλων των ηλικιών

3) ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ:

ΑΝΔΡΩΝ: 100μ. – 200μ. – 400μ. – 5.000μ. - 400μ. Εμπ. – Άλμα σε Μήκος

ΓΥΝΑΙΚΩΝ: 100μ.– 200μ. – 400μ. – 3.000μ. – Άλμα σε Μήκος - Σφαιροβολία

Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ: 200μ

Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ: 150μ

Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ: 150μ

Κ14 ΑΓΟΡΙΩΝ – ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ: 60μ

ΑμεΑ: 100μ

4α) ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ –ΤΡΙΕΣ ΤΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ Α/Γ, Κ18Γ & Κ16 (Α-Γ):

Επιτρέπονται έως 2 αγωνίσματα.

β) ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ –ΤΡΙΕΣ ΤΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ Κ14 (Α-Κ):

Επιτρέπεται έως 1 αγώνισμα.

5) 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.

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

Στους αγώνες δεν επιτρέπεται η συμμετοχή εκτός συναγωνισμού, σε καμία περίπτωση και για κανένα λόγο.

6) ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ :

A) Για τη συμμετοχή στους αγώνες απαιτείται η υποβολή δήλωσης συμμετοχής με την οποία το σωματείο δηλώνει ανεπιφύλακτα, ότι αποδέχεται τους όρους της προκήρυξης των αγώνων "ΚΕΝΤΕΡΕΙΑ" και την εφαρμογή των κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

B) Οι δηλώσεις συμμετοχής των σωματείων, πρέπει να σταλούν στην Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Λέσβου **ΜΟΝΟ ηλεκτρονικά και μέχρι την ΔΕΥΤΕΡΑ 4/5/2026 και ώρα 22:00 στο email της Ένωσης : segas-le@otenet.gr χρησιμοποιώντας αποκλειστικά και μόνο τις συνημμένες φόρμες – έντυπα δήλωσης συμμετοχής, που σας επισυνάπτουμε (ΚΕΦΑΛΑΙΑ, γράφουμε πρώτα το επώνυμο και μετά το όνομα, το έτος γέννησης, ο αριθμός μητρώου εγγραφής στον ΣΕΓΑΣ όπως ακριβώς, αναφέρονται στο δελτίο αθλητικής ιδιότητας.) Όχι χειρόγραφες, Όχι σκαναρισμένες, ούτε και σε μορφή pdf.**

Μετά την παρέλευση της παραπάνω προθεσμίας δεν θα γίνεται δεκτή καμία δήλωση συμμετοχής. Στην περίπτωση που οι δηλώσεις συμμετοχής δεν αποσταλούν με τις παραπάνω προϋποθέσεις και μετά την παρέλευση αυτής της προθεσμίας, δεν θα γίνονται δεκτές, **θα θεωρούνται ως μη γενόμενες.**

Γ) Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να είναι υπογεγραμμένες από τον πρόεδρο, το γενικό γραμματέα και να στέλνονται από το e-mail του σωματείου ή του εκπροσώπου του σωματείου.

7) ΟΡΓΑΝΑ ΡΙΨΕΩΝ:

ΒΑΡΗ ΟΡΓΑΝΩΝ ΡΙΨΕΩΝ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΣΦΑΙΡΑ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ	4kgr

ΥΨΗ – ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ	ΥΨΟΣ ΕΜΠΟΔΙΟΥ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΦΕΤΗΡΙΑΣ 1ου	ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΕΩΣ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ
ΑΝΔΡΩΝ	400m ΕΜΠ	10	0.91m	45 m	35 m	40 m

8) ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ:

Θα λειτουργεί **ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ** σύμφωνα με τα παρακάτω :

Η Ε.Α.Σ. Λέσβου θα έχει καταγράψει, σύμφωνα με τις δηλώσεις συμμετοχής των σωματείων, **ΛΙΣΤΕΣ ΑΝΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑ (STARTING LIST)**.

Οι αθλητές - τρεις πρέπει να οριστικοποιούν τη συμμετοχή τους, **ΜΙΑ ΩΡΑ τουλάχιστον πριν από τη διεξαγωγή του αγωνίσματός τους, με αυτοπρόσωπη παρουσία στην ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ, δείχνοντας το ΔΕΛΤΙΟ τους και την κάρτα υγείας, στο υπεύθυνο κριτή για τον έλεγχο.** Οι υπεύθυνοι της αίθουσας κλήσης θα ελέγχουν τα δελτία των αγωνιζομένων και δεν θα καταχωρούν στα πινάκια κανένα αθλητή – τρία του οποίου το δελτίο ή κάρτα υγείας αθλητή δεν είναι θεωρημένα ιατρικώς, σύμφωνα με όσα αναφέρονται παρακάτω στην παράγραφο 12.

Μετά την ολοκλήρωση της παρουσίασης των αθλητών – τριών στην αίθουσα κλήσης, θα γράφεται το αντίστοιχο πινάκιο με τα ονόματα **ΜΟΝΟ** των αθλητών – τριών που πραγματικά θα συμμετέχουν στο αγώνισμα και που φυσικά αναφέρονται στην **ΑΡΧΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ** του σωματείου τους.

Οι αθλητές – τρεις θα εισέρχονται στον κυρίως αγωνιστικό χώρο 20΄ πριν από το αγώνισμά τους με την συνοδεία του εφόρου του αγωνίσματός τους.

ΚΑΝΕΝΑΣ ΑΘΛΗΤΗΣ – ΤΡΙΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΚΑΝΕΝΑ ΛΟΓΟ ΔΕΝ ΘΑ ΑΓΩΝΙΣΤΕΙ, ΕΑΝ ΔΕΝ ΠΑΡΑΔΩΣΕΙ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ (στην αίθουσα κλήσης και στον υπεύθυνο κριτή του αγωνίσματος) **ΤΑ ΠΡΟΑΝΑΦΕΡΘΕΝΤΑ** .

9) ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ:

- 1) Όλα τα αγωνίσματα δρόμων θα διεξαχθούν σε τελικές σειρές και οι νικητές - τριες θα αναδεικνύονται βάσει χρόνου από όλες τις σειρές.
- 2) Όλα τα αγωνίσματα θα διεξαχθούν κανονικά εφ' όσον συμμετέχει έστω και ένας αθλητής – τρια.
- 3) Ότι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη, θα ρυθμίζεται από τον τεχνικό υπεύθυνο και τον αλυτάρχη των αγώνων σύμφωνα με τους κανονισμούς.

10) ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ:

Στους αγώνες θα ισχύσουν οι κανονισμοί στίβου της WA και του ΣΕΓΑΣ.

11) ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ:

Δε θα καλυφθούν έξοδα μετακίνησης των αθλητών – τριών.

12) ΕΠΑΘΛΑ:

Στους 1ους νικητές-τριες των αγωνισμάτων, θα απονεμηθούν έπαθλα, μετάλλια και διπλώματα.

Στους 2ους και 3ους νικητές-τριες των αγωνισμάτων, θα απονεμηθούν μετάλλια και διπλώματα

13) ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ:

1) 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, στην **ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ** σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία, είναι υποχρεωτική και αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους σε προπονήσεις και αγώνες.

Η κάρτα υγείας αθλητή ισχύει για ένα (1) έτος από την ημερομηνία της ιατρικής θεώρησης.

Οι υπεύθυνοι της αίθουσας κλήσης θα ελέγχουν τα αθλητικά δελτία και τις κάρτες υγείας των αθλητών – τριών και θα καταχωρούν στα πινάκια **ΜΟΝΟ** τους αθλητές – αθλήτριες των οποίων η κάρτα υγείας αθλητή θα είναι θεωρημένη σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.

ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ.

Σε κάθε περίπτωση όμως, για τα θέματα που αφορούν την υγεία των αθλητών – τριών, αλλά και για κάθε πιθανό πρόβλημα που θα παρουσιαστεί κατά τη διάρκεια των αγώνων σε έναν αγωνιζόμενο και οφείλεται σε έλλειψη ολοκληρωμένου προληπτικού ιατρικού ελέγχου, υπεύθυνοι είναι ο εκπρόσωπος του σωματείου και ο προπονητής που δηλώνουν αυτούς τους αθλητές - τριες και σε καμία περίπτωση οι διοργανωτές των αγώνων.

14). 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 της Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Λέσβου 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 Αφέντες, 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.

15)ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

1. Όλοι οι αθλητές και οι αθλήτριες πρέπει να φορούν τη στολή των συλλόγων τους όταν αγωνίζονται.

2. Στη δήλωση συμμετοχής του Σωματείου υποχρεωτικά θα πρέπει να αναγράφονται τα ονόματα των προπονητών – τριών που θα συνοδεύουν τους/τις αθλητές-τριες των Σωματείων.

3. Διευθυντής διοργάνωσης ορίζεται ο κ. **Στυλιανός Κοπάνου**.

4. Τεχνικοί διευθυντές των αγώνων ορίζονται οι: κ.κ. **Δημήτριος Χαλβατζάρας τεχνικός διευθυντής Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθηνών, Αθανάσιος Χατζηαργυρίου και κ. Ιωάννης Αποστόλου**.

5. Τεχνικοί Υπεύθυνοι των αγώνων ορίζονται ο κ. **Γεώργιος Οικονομίδης υπεύθυνος εγκαταστάσεων του Αγίου Κοσμά και η κ. Ελένη Μαριγλή Τεχν. Σύμβουλος της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Λέσβου**.

6. Υπεύθυνος επικοινωνίας αθλητών - τριών ορίζεται ο κ. **Παναγιώτης Τριβυζάς**.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς



ΣΥΝΗΜΜΕΝΑ:

- Δικαίωμα συμμετοχής ανάλογα με το έτος γέννησης (σελ. 8) (πίνακας 1)
- Αγωνιστική Εμφάνιση Συλλόγου (σελ.9)
- Κατάλογος αντικειμένων που δεν επιτρέπονται στον αγωνιστικό χώρο (σελ. 10)
- Πάχος σόλα αγωνιστικού παπουτσιού (πίνακας 3) (σελ. 11)
- Αρχικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα αγώνων (σελ. 12)

Επισυναπτόμενα Αρχεία

- Έντυπο Δήλωσης συμμετοχής Ανδρών, Κ16 Αγοριών, Κ14 Αγοριών
- Έντυπο Δήλωσης συμμετοχής Γυναικών, Κ18 Γυναικών, Κ16 Κοριτσιών, Κ14 Κοριτσιών
- Έντυπο Δήλωσης συμμετοχής ΑμεΑ

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ:

- Σ.Ε.Γ.Α.Σ. – Γραφείο Αγώνων
- Σύνδεσμο Κριτών Κλασικού Αθλητισμού Λέσβου
- Περιφέρεια Βορείου Αιγαίου – Τμήμα Αθλητισμού
- Δήμο Μυτιλήνης – Αντιδήμαρχο Αθλητισμού κ. Σ. Γιακουμή

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ:

ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΝΔΡΩΝ	ΓΥΝΑΙΚΩΝ
100μ.	2010 και μεγαλύτεροι	2010 και μεγαλύτερες
200μ.	2010 και μεγαλύτεροι	2008 και μεγαλύτερες
400μ.	2010 και μεγαλύτεροι	2010 και μεγαλύτερες
3.000μ.		2010 και μεγαλύτερες
5.000μ.	2010 και μεγαλύτεροι	
400μ.Εμπ.	2010 και μεγαλύτεροι	
ΜΗΚΟΣ	2010 και μεγαλύτεροι	2010 και μεγαλύτερες
ΣΦΑΙΡΑ		2010 και μεγαλύτερες

Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΓΥΝΑΙΚΩΝ
200μ.	2009-2010-2011

Κ16 ΑΓΟΡΙΩΝ - ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΓΥΝΑΙΚΩΝ
150μ.	2011-2012-2013

Κ14 ΑΓΟΡΙΩΝ - ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΓΥΝΑΙΚΩΝ
60μ.	2013-2014

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.κ. 5,8 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.κ. 5,8 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

ΟΛΑ ΤΑ ΑΜΑ ΡΟΥΧΑ / ACCESSORIES

ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΧΡΙ 2 ΛΟΓΟΤΥΠΑ

1x ΣΗΜΑ/ΟΝΟΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

1x ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗΣ

Σημείονομα συλλόγου μεγ. 5cm ύψος

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

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ

ΜΠΡΟΣΤΑ

ΠΙΣΩ

ΥΠΟΛΗΘΙΑ ΓΙΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΙΣ

Όλες οι θέσεις εξετάζονται από τον τύπο (στυλ) του αθλητικού kit σύμφωνα π.κ. αν έχει μανίκια, φερμουάρ, γιλέκα, κ.λπ.

Καθαρσμένοι χώροι για: Λογότυπο κατασκευαστή

Καθαρσμένοι χώροι για: Σήμα συλλόγου Εμπορικοί χορηγοί Σύλλογος

Τοποθέτηση Bib

Καθαρσμένοι χώροι για: Σήμα/Όνομα συλλόγου Λογότυπο κατασκευαστή

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
- Συσσκευές υπολογιστών
- Παπούτσια με πάρα πολλά spikes
- Μεγάλου μεγέθους επιπλέον παπούτσια
- Όργανα ρίψεων ή τμήματα οργάνων
- Ταινία επικόλλησης, κιμωλία κ.λπ. για να μπαίνουν σημάδια (άλλα από αυτά που παρέχει η ΤΟΕ)
- Κάθε άλλο αντικείμενο θεωρείται ακατάλληλο από το προσωπικό της

Αίθουσας Κλήσης και τον Έφορο του αγωνίσματος

ΠΙΝΑΚΑΣ 3

ΝΕΟΣ Πίνακας Πάχους Σόλας – σε ισχύ από 1 Νοεμβρίου 2024

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

ΑΡΧΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

MEETING ΚΕΝΤΡΕΙΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 23 ΜΑΪΟΥ 2026

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
17:00	100M ΑμεΑ		
17:15	60M Κ14 Κ		
17:30	60M Κ14 Α		
17:45	150M Κ16 Κ		
18:00	150M Κ16 Α		
18:00 – 18:30 ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ			
18:30	400M ΕΜΠ. Α	ΜΗΚΟΣ Α	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ Γ
18:45	100M Α		
19:00	100M Γ		
19:15	3000M Γ		
19:35	400M Α	ΜΗΚΟΣ Γ	
19:50	400M Κ		
20:00	5000M Α		
20:25	200M Κ18Γ		
20:35	200M Γ		
20:45	200M Α		

ΠΡΟΣΟΧΗ!!! Το οριστικό ωρολόγιο πρόγραμμα των αγώνων , θα ανακοινωθεί , μετά την επεξεργασία των δηλώσεων συμμετοχής των σωματείων.