



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΤΕΧΝΙΚΑ ΑΡΘΡΑ ΤΗΣ IAAF ΤΟΥ 2013

Εισαγωγικές σημειώσεις

- Στο κείμενο αυτό παρουσιάζονται όλες οι τροποποιήσεις που έχουν γίνει στα Τεχνικά Άρθρα (Πέμπτο Μέρος) σε σχέση με την τελευταία έκδοση του ΣΕΓΑΣ “Κανονισμοί Αγώνων Στίβου 2012-2013”. Οι αλλαγές αυτές εγκρίθηκαν από το Συμβούλιο της IAAF και επισημοποιήθηκαν στο Συνέδριο που έγινε στα πλαίσια του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος Στίβου 2013 στη Μόσχα. Όλες οι τροποποιήσεις των Τεχνικών Άρθρων έχουν τεθεί σε ισχύ από την **1^η Νοεμβρίου 2013**.
- Η παρουσίαση γίνεται σε πίνακα με τρεις στήλες:
 - Η αριστερή στήλη δείχνει τον αριθμό και τον τίτλο του Άρθρου που έχει τροποποιηθεί. Στις περιπτώσεις που μεταβάλλεται ο αριθμός και ο τίτλος του άρθρου, αυτό φαίνεται με **υπογράμμιση**.
 - Η μεσαία στήλη είναι το παλαιό κείμενο όπως παρουσιάζεται στο εγχειρίδιο “Κανονισμοί Αγώνων Στίβου 2012-2013”, στο οποίο έχουν γίνει τροποποιήσεις. Όπου έχει αφαιρεθεί τμήμα του κειμένου, αυτό υποδεικνύεται με οριζόντια **διαγραφή**. Με **έντονο κόκκινο χρώμα** υποδεικνύεται η μορφή της αλλαγής που έχει γίνει στο συγκεκριμένο Άρθρο (εκτός από διαγραφή), που αφορά κυρίως προσθήκη ή μεταφορά παραγράφου. Το αποτέλεσμα φαίνεται στη δεξιά στήλη.
 - Η δεξιά στήλη είναι το τροποποιημένο κείμενο, όπως παρουσιάζεται στους Κανονισμούς Αγώνων Στίβου 2014-2015. Οι παντός είδους αλλαγές στα Άρθρα φαίνονται με **έντονα μαύρα γράμματα** μέσα στο κείμενο, εκτός από τις περιπτώσεις που έχει αφαιρεθεί πρόταση (ή προτάσεις) και που επισημαίνεται με διαγραφή στη μεσαία στήλη. Επειδή οι τίτλοι κεφαλαίων και παραγράφων είναι με έντονα μαύρα και πλάγια γράμματα στο πρωτότυπο, όπου τροποποιείται τίτλος, η αλλαγή υποδεικνύεται με **υπογράμμιση**. Με κανονικά (δηλ. όχι έντονα) **κόκκινα γράμματα** είναι σχόλια που δεν αποτελούν τμήμα του Άρθρου, αλλά κρίθηκε σκόπιμο να προστεθούν σε ορισμένα σημεία, είτε ως διευκρίνιση είτε για να τονιστεί ο σκοπός της τροποποίησης που υπέστη το Άρθρο αυτό.

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΓΩΝΩΝ

Άρθρο	Παλαιό κείμενο	Τροποποιημένο κείμενο
	ΠΕΜΠΤΟ ΜΕΡΟΣ – ΤΕΧΝΙΚΑ ΑΡΘΡΑ	ΠΕΜΠΤΟ ΜΕΡΟΣ – ΤΕΧΝΙΚΑ ΑΡΘΡΑ
110 Διεθνείς Αγωνοδίκες	<p>Στους αγώνες που διεξάγονται σύμφωνα με τα Άρθρα 1.1(α), (β), (γ) και (στ), θα πρέπει να ορίζονται διεθνώς οι ακόλουθοι αγωνοδίκες:</p> <p>...</p> <p>(ε) Διεθνείς Τεχνικοί Αγωνοδίκες / Διεθνείς Αγωνοδίκες Δρόμου σε Ανώμαλο Έδαφος, Δρόμου σε Δημόσια Οδό και Δρόμου σε Ορεινό Έδαφος / Τεχνικοί Αγωνοδίκες Ηπείρων</p> <p>(στ) Διεθνείς Κριτές Βάδην / Κριτές Βάδην Ηπείρων</p> <p>Προσθήκη σημείωσης (ii):</p>	<p>Στους αγώνες που διεξάγονται σύμφωνα με τα Άρθρα 1.1(α), (β), (γ) και (στ), θα πρέπει να ορίζονται διεθνώς οι ακόλουθοι αγωνοδίκες:</p> <p>...</p> <p>(ε) Διεθνείς Τεχνικοί Αγωνοδίκες / Διεθνείς Αγωνοδίκες Δρόμου σε Ανώμαλο Έδαφος, Δρόμου σε Δημόσια Οδό και Δρόμου σε Ορεινό Έδαφος</p> <p>(στ) Διεθνείς Κριτές Βάδην</p> <p>...</p> <p>Σημ. (ii): Οι διεθνείς αγωνοδίκες στις παραπάνω παραγράφους (ε) έως και (θ) θα μπορούν να διαβαθμίζονται σε Επιπέδου IAAF και Επιπέδου Ηπείρου σύμφωνα με την ισχύουσα Πολιτική της IAAF.</p> <p>Κάθε άλλη αναφορά σε Τεχνικούς Αγωνοδίκες Ηπείρων/Κριτές Βάδην Ηπείρων τροποποιείται σύμφωνα με τα παραπάνω.</p>
115 ΙΤΟs ICROs	<i>Σημ. (i): Στους αγώνες που διοργανώνονται σύμφωνα με τα Άρθρα 1.1(γ) και (στ), τα ανωτέρω θα ισχύουν επίσης και για τους διορισμένους Τεχνικούς Εκπρόσωπους Ηπείρων.</i>	
116 Διεθνείς Κριτές Βάδην (IRWJs)	<p>Ένας Πίνακας από Διεθνείς Κριτές Βάδην θα συγκροτείται από την Επιτροπή Βάδην της IAAF, χρησιμοποιώντας κριτήρια εγκεκριμένα από το Συμβούλιο της IAAF.</p> <p>Οι Διεθνείς Κριτές Βάδην που ορίζονται για όλους τους Διεθνείς Αγώνες που υπάγονται στο Άρθρο 1.1(α) θα πρέπει να είναι μέλη του Πίνακα των Διεθνών Κριτών Βάδην.</p> <p><i>Σημ.: Οι Κριτές Βάδην που ορίζονται για τους Αγώνες που υπάγονται στο Άρθρο 1.1(β), (γ), (ε), (στ), (ζ) και (ι) θα είναι μέλη είτε του Πίνακα των Διεθνών Κριτών Βάδην, είτε ενός από τους Πίνακες των Κριτών Βάδην Ηπείρων.</i></p>	<p>Οι Διεθνείς Κριτές Βάδην που ορίζονται για όλους τους Διεθνείς Αγώνες που υπάγονται στο Άρθρο 1.1(α) θα πρέπει να είναι Διεθνείς Κριτές Βάδην Επιπέδου IAAF.</p> <p><i>Σημ.: Οι Κριτές Βάδην που ορίζονται για τους Αγώνες που υπάγονται στο Άρθρο 1.1(β), (γ), (ε), (στ), (ζ) και (ι) θα είναι Διεθνείς Κριτές Βάδην είτε Επιπέδου IAAF είτε Επιπέδου Ηπείρων.</i></p>
120 Αγωνοδίκες της Διοργάνωσης	Προσθήκη νέου αγωνοδίκη:	- Ένας Υπεύθυνος του Κέντρου Τεχνικών Πληροφοριών (ΤΙC) και επαρκής αριθμός βοηθών
125 Έφοροι	Προσθήκη νέας παραγράφου 10:	10. Όταν ένας αθλητής με φυσική αναπηρία συμμετέχει σε αγώνα που διεξάγεται σύμφωνα με τα Άρθρα αυτά, ο αρμόδιος Έφορος θα μπορεί να ερμηνεύει κάθε σχετικό Άρθρο, ή να δικαιολογεί μια παρέκκλιση από αυτό (εκτός από το Άρθρο 144.2), κατά τρόπον ώστε να επιτρέπει

		<p>τη συμμετοχή του αθλητή αυτού, υπό τον όρο ότι μια τέτοια παρέκκλιση δεν θα παρέχει στον αθλητή κανένα πλεονέκτημα έναντι των υπολοίπων αθλητών που συμμετέχουν στο ίδιο αγώνισμα. Σε περίπτωση που υπάρχει η παραμικρή αμφιβολία, ή αν η απόφαση αμφισβητείται, η υπόθεση θα παραπέμπεται στην Ελλανόδικο Επιτροπή.</p> <p><i>Σημ.: Το Άρθρο αυτό δεν έχει πρόθεση να επιτρέψει τη συμμετοχή δρομέων οδηγών σε αθλητές με προβλήματα όρασης, εκτός κι αν αυτό προβλέπεται από τους κανονισμούς ενός συγκεκριμένου αγώνα.</i></p>
<p>129 Συντονιστής Εκκίνησης, Αφέτης και Αφέτες Ανάκλησης</p>	<p>6. Η προειδοποίηση και ο αποκλεισμός σύμφωνα με το Άρθρο 162.7 θα μπορούν να γίνονται μόνον από τον Αφέτη.</p>	<p>6. Μόνον ο Αφέτης θα μπορεί να λαμβάνει απόφαση για προειδοποίηση και αποκλεισμό σύμφωνα με το Άρθρο 162.7.</p>
<p>137 Κριτής Μετρήσεων (Ηλεκτρονικά Συστήματα)</p>	<p>... Πριν από κάθε αγώνισμα, θα επιβλέπει την τοποθέτηση των μετρητικών οργάνων, λαμβάνοντας υπόψη τις τεχνικές προδιαγραφές που δίνονται από το τεχνικό προσωπικό.</p>	<p>... Πριν από κάθε αγώνισμα, θα επιβλέπει την τοποθέτηση των μετρητικών οργάνων, λαμβάνοντας υπόψη τις τεχνικές προδιαγραφές που δίνονται από τον κατασκευαστή και το εργαστήριο βαθμονόμησης των οργάνων.</p>
<p>141 Κατηγορίες Ηλικιών και Φύλων</p>	<p>Κατηγορίες Φύλου 3. Οι αγώνες σύμφωνα με τα Άρθρα αυτά διαχωρίζονται σε κατηγορίες ανδρών και γυναικών (εκτός κι αν διοργανώνεται Μεικτός Αγώνας σε μια από τις περιορισμένες περιπτώσεις που αναλύονται στο Άρθρο 147).</p>	<p>Κατηγορίες Φύλου 3. Οι αγώνες σύμφωνα με τα Άρθρα αυτά διαχωρίζονται σε κατηγορίες ανδρών και γυναικών. Όταν διοργανώνεται Μεικτός Αγώνας εκτός σταδίου ή σε μια από τις περιορισμένες περιπτώσεις που αναλύονται στο Άρθρο 147, θα πρέπει παρ' όλα αυτά να ανακοινώνονται, ή με κάποιον άλλον τρόπο να γνωστοποιούνται, ξεχωριστά αποτελέσματα κατάταξης για άνδρες και γυναίκες.</p> <p>Η διόρθωση αυτή καθιστά σαφές ότι γενικά επιτρέπονται μεικτοί αγώνες εκτός σταδίου.</p>
<p>142 Δηλώσεις Συμμετοχής</p>	<p>Παράλειψη Συμμετοχής 4. Σε όλους τους αγώνες που υπάγονται στα Άρθρα 1.1(α), (β), (γ) και (στ), εκτός των όσων προβλέπονται παρακάτω, ένας αθλητής θα αποκλείεται από τη συμμετοχή σε όλα τα περαιτέρω αγωνίσματα της διοργάνωσης, συμπεριλαμβανομένων και των σκυταλοδρομιών, στις περιπτώσεις που:</p>	<p>Παράλειψη Συμμετοχής 4. Σε όλους τους αγώνες που υπάγονται στα Άρθρα 1.1(α), (β), (γ) και (στ), εκτός των όσων προβλέπονται παρακάτω, ένας αθλητής θα αποκλείεται από τη συμμετοχή σε όλα τα περαιτέρω αγωνίσματα (συμπεριλαμβανομένων και άλλων αγωνισμάτων στα οποία ο ίδιος συμμετέχει ταυτόχρονα) της διοργάνωσης, συμπεριλαμβανομένων και των σκυταλοδρομιών, στις περιπτώσεις που:</p>

	<p>(α) είχε δοθεί η τελική επιβεβαίωση ότι ο αθλητής θα συμμετείχε στο αγώνισμα, αλλά τελικά δεν κατάφερε να συμμετάσχει· <i>Σημ.: Ο ακριβής χρόνος για την τελική επιβεβαίωση της συμμετοχής θα γνωστοποιείται εκ των προτέρων.</i></p> <p>(β) προκρίθηκε στον προκριματικό γύρο ενός αγωνίσματος για περαιτέρω συμμετοχή στο αγώνισμα αυτό, αλλά τελικά δεν κατάφερε να συμμετάσχει περαιτέρω. <i>Σημ.: Ως αποτυχία συμμετοχής νοείται επίσης και αποτυχία έντιμης συμμετοχής με θεμιτές προσπάθειες. Ο αρμόδιος Έφορος θα αποφασίζει επ' αυτού και η σχετική αναφορά θα πρέπει να γίνεται στα επίσημα αποτελέσματα. Η κατάσταση που προβλέπεται στη Σημείωση αυτή δεν θα ισχύει για τα ατομικά αγωνίσματα των Συνθέτων Αγωνισμάτων.</i></p> <p>Η παροχή ιατρικής βεβαίωσης, υπογεγραμμένη από έναν ιατρό διορισμένο ή εγκεκριμένο από την IAAF ή και την Οργανωτική Επιτροπή, θα μπορεί να γίνει αποδεκτή ως επαρκής λόγος αποδοχής ότι ο αθλητής κατέστη ανίκανος να συμμετάσχει μετά το κλείσιμο των τελικών δηλώσεων ή μετά τη συμμετοχή του σε προηγούμενο γύρο αλλά θα μπορεί να συμμετάσχει σε επόμενα αγωνίσματα (εκτός από τα ατομικά αγωνίσματα των Συνθέτων Αγωνισμάτων) σε κάποια από τις επόμενες ημέρες των αγώνων. Άλλοι βασικοί λόγοι (π.χ. παράγοντες ανεξάρτητοι από τις ενέργειες του αθλητή, όπως προβλήματα με το επίσημο σύστημα μεταφοράς) θα μπορούν, κατόπιν επιβεβαίωσης, να γίνουν επίσης αποδεκτοί από τον Τεχνικό Εκπρόσωπο (ή Εκπροσώπους).</p>	<p>(α) είχε δοθεί η τελική επιβεβαίωση ότι ο αθλητής θα συμμετείχε στο αγώνισμα, αλλά τελικά δεν κατάφερε να συμμετάσχει· <i>Σημ.: Ο ακριβής χρόνος για την τελική επιβεβαίωση της συμμετοχής θα γνωστοποιείται εκ των προτέρων.</i></p> <p>(β) ο αθλητής αυτός προκρίθηκε κατά τον προκριματικό γύρο ενός αγωνίσματος για περαιτέρω συμμετοχή στο αγώνισμα αυτό, αλλά τελικά δεν κατάφερε να συμμετάσχει περαιτέρω·</p> <p>(γ) ο αθλητής αυτός δεν κατάφερε να συμμετάσχει έντιμα, με θεμιτές προσπάθειες. Ο αρμόδιος Έφορος θα αποφασίζει επ' αυτού και η σχετική αναφορά θα πρέπει να γίνεται στα επίσημα αποτελέσματα. <i>Σημ.: Η κατάσταση που προβλέπεται στο (γ) δεν θα ισχύει στα Σύνθετα Αγωνίσματα.</i></p> <p>Μια ιατρική βεβαίωση που χορηγήθηκε, βασισμένη στην εξέταση του αθλητή, από τον Ιατρικό Εκπρόσωπο που ορίζεται σύμφωνα με το Άρθρο 113, ή, αν δεν έχει οριστεί Ιατρικός Εκπρόσωπος, από τον Επίσημο Ιατρό της Οργανωτικής Επιτροπής, θα μπορεί να γίνει αποδεκτή ως επαρκής λόγος αποδοχής ότι ο αθλητής κατέστη ανίκανος να συμμετάσχει μετά το κλείσιμο των τελικών δηλώσεων ή μετά τη συμμετοχή του σε προηγούμενο γύρο αλλά θα μπορεί να συμμετάσχει σε επόμενα αγωνίσματα (εκτός από τα ατομικά αγωνίσματα των Συνθέτων Αγωνισμάτων) σε κάποια από τις επόμενες ημέρες των αγώνων. Άλλοι βασικοί λόγοι (π.χ. παράγοντες ανεξάρτητοι από τις ενέργειες του αθλητή, όπως προβλήματα με το επίσημο σύστημα μεταφοράς) θα μπορούν, κατόπιν επιβεβαίωσης, να γίνουν επίσης αποδεκτοί από τον Τεχνικό Εκπρόσωπο (ή Εκπροσώπους).</p>
<p>144 Βοήθεια προς τους Αθλητές</p>	<p>Παροχή Βοήθειας 2. ... Για το σκοπό του Άρθρου αυτού, τα παρακάτω θα θεωρούνται ως βοήθεια, και κατά συνέπεια δεν θα επιτρέπονται: (μεταφορά σε νέα παράγραφο 3). ... Για το σκοπό του Άρθρου αυτού, τα παρακάτω δεν θα θεωρούνται ως βοήθεια και κατά συνέπεια θα επιτρέπονται: (μεταφορά σε νέα παράγραφο 4). ... Προσθήκη νέας διάταξης (Επιτρέπεται η παρακολούθηση βίντεο)</p>	<p>Παροχή Βοήθειας 2. ... 3. Για το σκοπό του Άρθρου αυτού, τα παρακάτω θα θεωρούνται ως βοήθεια, και κατά συνέπεια δεν θα επιτρέπονται: ... 4. Για το σκοπό του Άρθρου αυτού, τα παρακάτω δεν θα θεωρούνται ως βοήθεια και κατά συνέπεια θα επιτρέπονται: ... (ε) Οι αθλητές που αγωνίζονται σε αγωνίσματα κονίστρας (άλματα-ρίψεις) θα επιτρέπεται να παρακολουθούν εικόνες βίντεο από προηγούμενη προσπάθειά (ή προσπάθειές) τους, όταν οι εικόνες αυτές έχουν ληφθεί για λογαριασμό τους από πρόσωπα που δεν</p>

	<p>Ποτήρια/Σπόγγοι</p> <p>6. (α) Στα Αγωνίσματα Δρόμου εντός σταδίου απόστασης 5000 μ. ή μεγαλύτερης, η Οργανωτική Επιτροπή θα μπορεί να παρέχει νερό και σφουγγάρια στους αθλητές, αν οι καιρικές συνθήκες επιτρέπουν μια τέτοια μέριμνα.</p> <p>Προσθήκη νέας διάταξης:</p>	<p>βρίσκονται στον αγωνιστικό χώρο. Η συσκευή παρακολούθησης ή οι εικόνες που έχουν ληφθεί από αυτήν δεν πρέπει να μεταφέρονται μέσα στον αγωνιστικό χώρο</p> <p>Ποτήρια/Σπόγγοι</p> <p>6. (α) Στα Αγωνίσματα Δρόμου εντός σταδίου απόστασης 5000 μ. ή μεγαλύτερης, η Οργανωτική Επιτροπή θα μπορεί να παρέχει νερό και σφουγγάρια στους αθλητές, αν οι καιρικές συνθήκες επιτρέπουν μια τέτοια μέριμνα.</p> <p>(β) Στα Αγωνίσματα Δρόμων εντός σταδίου απόστασης μεγαλύτερης από 10000 μ., θα παρέχονται σταθμοί αναψυκτικών, νερού και σπόγγων. Τα αναψυκτικά θα παρέχονται είτε από την Οργανωτική Επιτροπή είτε από τους αθλητές και θα τοποθετούνται κατά τέτοιον τρόπο ώστε οι αθλητές να έχουν εύκολη πρόσβαση σ' αυτά, ή να μπορούν να δίνονται εύκολα στα χέρια των αθλητών από εξουσιοδοτημένα πρόσωπα. Τα αναψυκτικά που επιλέγονται από τους ίδιους τους αθλητές θα παραμένουν υπό την επίβλεψη κριτών που θα ορίζει η Οργανωτική Επιτροπή από τη στιγμή που τα αναψυκτικά τοποθετηθούν από τους αθλητές ή τους εκπροσώπους τους.</p>
<p>146</p> <p>Ενστάσεις και Εφέσεις</p>	<p>4. Σε ένα Αγωνίσμα Δρόμου Εντός Σταδίου:</p> <p>(α) αν ένας αθλητής υποβάλει μη άμεση προφορική ένσταση κατά της χρέωσής του με άκυρη εκκίνηση, ο Έφορος Δρόμων θα μπορεί να επιτρέψει στον αθλητή να αγωνιστεί υπό αίρεση για να διαφυλαχθούν τα δικαιώματα όλων των εμπλεκόμενων. Η συμμετοχή υπό αίρεση δεν θα επιτρέπεται αν η άκυρη εκκίνηση ανιχνεύθηκε από μη συσκευή ελέγχου άκυρων εκκινήσεων εγκεκριμένη από την IAAF, εκτός κι αν για οποιονδήποτε λόγο ο Έφορος αποφασίζει ότι οι πληροφορίες που παρέχει η συσκευή είναι εμφανώς ανακριβείς.</p> <p>(β) η ένσταση θα μπορεί να βασιστεί στην παράλειψη του Αφέτη να ανακαλέσει μια άκυρη εκκίνηση. Η ένσταση αυτή θα μπορεί να γίνει μόνον από αθλητή ο οποίος ολοκλήρωσε τον αγώνα δρόμου, ή από κάποιον εκπρόσωπό του. Αν η ένσταση γίνει αποδεκτή, κάθε αθλητής που διέπραξε την άκυρη εκκίνηση, και ο οποίος υπόκειται σε ακύρωση σύμφωνα με το Άρθρο 162.7, θα πρέπει να ακυρωθεί. Είτε υπάρξει κάποια ακύρωση είτε όχι, ο Έφορος θα έχει την εξουσία να κηρύξει το αγώνισμα ως μη γενόμενο και ότι θα πρέπει να διεξαχθεί εκ νέου, αν κατά τη γνώμη του η δικαιοσύνη το απαιτεί.</p>	<p>4. Σε ένα Αγωνίσμα Δρόμου Εντός Σταδίου:</p> <p>(α) αν ένας αθλητής υποβάλει άμεση προφορική ένσταση κατά της χρέωσής του με άκυρη εκκίνηση, ο Έφορος Δρόμων θα μπορεί, αν έχει οποιαδήποτε αμφιβολία, να επιτρέψει στον αθλητή να αγωνιστεί υπό αίρεση για να διαφυλαχθούν τα δικαιώματα όλων των εμπλεκόμενων. Η συμμετοχή υπό αίρεση δεν θα επιτρέπεται αν η άκυρη εκκίνηση ανιχνεύθηκε από συσκευή ελέγχου άκυρων εκκινήσεων εγκεκριμένη από την IAAF, εκτός κι αν για οποιονδήποτε λόγο ο Έφορος κρίνει ότι οι πληροφορίες που παρέχει η συσκευή είναι εμφανώς ανακριβείς.</p> <p>(β) η ένσταση θα μπορεί να βασιστεί στην παράλειψη του Αφέτη να ανακαλέσει μια άκυρη εκκίνηση ή σύμφωνα με το Άρθρο 162.5 να διακόψει την εκκίνηση. Η ένσταση αυτή θα μπορεί να γίνει μόνον από αθλητή ο οποίος ολοκλήρωσε τον αγώνα δρόμου, ή από κάποιον εκπρόσωπό του. Αν η ένσταση γίνει αποδεκτή, κάθε αθλητής που διέπραξε την άκυρη εκκίνηση ή κάθε αθλητής του οποίου η συμπεριφορά θα έπρεπε να είχε ως αποτέλεσμα τη διακοπή της εκκίνησης, και ο οποίος υπόκειται σε προειδοποίηση ή ακύρωση σύμφωνα με τα Άρθρα 162.5 ή 162.7, θα δέχεται προειδοποίηση ή</p>

		θα ακυρώνεται. Είτε υπάρξει οποιαδήποτε προειδοποίηση ή ακύρωση είτε όχι , ο Αφέτης θα έχει την εξουσία να κηρύξει το αγώνισμα ή μέρος του αγωνίσματος ως μη γενόμενο και ότι αυτό ή μέρος αυτού θα πρέπει να διεξαχθεί εκ νέου αν κατά τη γνώμη του η δικαιοσύνη το απαιτεί.
161 Βατήρες Εκκίνησης	2. Στους αγώνες που γίνονται σύμφωνα με τα Άρθρα 1.1(α), (β), (γ) και (στ) και για όλες τις επιδόσεις που υποβάλλονται για επικύρωση ως Παγκόσμιο Ρεκόρ, οι βατήρες εκκίνησης θα είναι συνδεδεμένοι με μια συσκευή ελέγχου άκυρων εκκινήσεων εγκεκριμένη από την IAAF. Ο Αφέτης ή και ένας καθορισμένος Αφέτης Ανάκλησης θα φορούν ακουστικά για να ακούνε καθαρά το ακουστικό σήμα που εκπέμπεται όταν η συσκευή ανιχνεύει μια άκυρη εκκίνηση (δηλ. όταν ο χρόνος αντίδρασης είναι μικρότερος από 100 χιλιοστά του δευτερολέπτου). Μόλις ο Αφέτης ή και ένας καθορισμένος Αφέτης Ανάκλησης ακούσουν το ακουστικό σήμα, αφού το πιστόλι έχει εκπυρσοκροτήσει, θα υπάρχει ανάκληση και ο Αφέτης θα εξετάζει αμέσως τους χρόνους αντίδρασης στη συσκευή ελέγχου άκυρων εκκινήσεων, με σκοπό να επιβεβαιώσει ποιός αθλητής (ή αθλητές) είναι υπεύθυνος (ή υπεύθυνοι) για την άκυρη εκκίνηση. Αυτό το σύστημα συνιστάται ιδιαίτερα και για όλους τους άλλους αγώνες. <i>Σημ.: Επιπρόσθετα, ένα αυτόματο σύστημα ανάκλησης, σύμφωνο προς τα Άρθρα, θα μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί.</i>	2. Στους αγώνες που γίνονται σύμφωνα με τα Άρθρα 1.1(α), (β), (γ) και (στ) και για όλες τις επιδόσεις που υποβάλλονται για επικύρωση ως Παγκόσμιο Ρεκόρ, οι βατήρες εκκίνησης θα είναι συνδεδεμένοι με μια συσκευή ελέγχου άκυρων εκκινήσεων εγκεκριμένη από την IAAF. Αυτό το σύστημα συνιστάται ιδιαίτερα και για όλους τους άλλους αγώνες. <i>Σημ.: Επιπρόσθετα, ένα αυτόματο σύστημα ανάκλησης, σύμφωνο προς τα Άρθρα, θα μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί.</i>
162 Η Εκκίνηση	1. ... Προσθήκη νέας σημείωσης (ii) 3. ... Μόλις δοθεί το παράγγελμα “Ετοιμοί”, ο αθλητής θα πρέπει να ανασηκώνεται αμέσως μέχρι την τελική του θέση εκκίνησης, διατηρώντας την επαφή των χεριών με το έδαφος και των ποδιών με τα πέλματα των βατήρων. Μόλις ο Αφέτης βεβαιωθεί ότι όλοι οι αθλητές είναι ακίνητοι στη θέση “Ετοιμοί”, θα δίνει την πιστολιά.	1. ... Σημ. (ii): Η γραμμή εκκίνησης των 1500 μ. θα μπορεί να προεκταθεί προς τα έξω από τον εξωτερικό διάδρομο της στροφής μέχρι το σημείο που υπάρχει η ίδια συνθετική επιφάνεια. Διευκρίνιση για τη Σημείωση (ii): Στους περισσότερους στίβους, η καμπύλη εκκίνησης των 1500 μ. αρχίζει πάνω στη στροφή, με αποτέλεσμα αν υπάρχουν αθλητές τοποθετημένοι κοντά στο κράσπεδο, αυτοί να έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να μείνουν πίσω κατά την εκκίνηση. Η ύπαρξη προεκτεταμένης γραμμής εκκίνησης δίνει τη δυνατότητα σε όλους τους αθλητές να τρέξουν σε ευθεία μέχρι την επόμενη στροφή. 3. ... Μόλις δοθεί το παράγγελμα “Ετοιμοί”, ο αθλητής θα ανασηκώνεται αμέσως μέχρι την τελική του θέση εκκίνησης, διατηρώντας την επαφή των χεριών με το έδαφος και των ποδιών με τα πέλματα των βατήρων. Μόλις ο Αφέτης βεβαιωθεί ότι όλοι οι αθλητές είναι ακίνητοι στη θέση “Ετοιμοί”, θα δίνει την πιστολιά.

Άκυρη εκκίνηση

6. Από τη στιγμή που ένας αθλητής λάβει την πλήρη και τελική θέση εκκίνησης στο “Ετοιμοί”, δεν θα επιτρέπεται να αρχίσει την κίνησή του πριν από την εκπυρσοκρότηση του πιστολιού. Αν κατά την κρίση του Αφέτη ή των Αφετών Ανάκλησης, κινηθεί νωρίτερα, θα θεωρείται ότι διέπραξε άκυρη εκκίνηση

Μεταφορά και αναδιατύπωση παραγράφου από το Άρθρο 161.2:

Νέες επεξηγηματικές σημειώσεις:

Σημ.: Όταν βρίσκεται σε λειτουργία μηχανισμός ελέγχου άκυρης εκκίνησης εγκεκριμένος από την IAAF (βλ. Άρθρο 161.2 για τις λειτουργικές λεπτομέρειες του εξοπλισμού), η ένδειξη αυτού του εξοπλισμού θα πρέπει κατά κανόνα να γίνεται αποδεκτή από τον Αφέτη ως αποδεικτικό στοιχείο.

Άκυρη Εκκίνηση

6. Από τη στιγμή που ο αθλητής λάβει την πλήρη και τελική θέση εκκίνησης στο “Ετοιμοί”, δεν θα επιτρέπεται να αρχίσει την εκκίνησή του **παρά μόνον ακούσει** την εκπυρσοκρότηση του πιστολιού. Αν κατά την κρίση του Αφέτη ή των Αφετών Ανάκλησης κινηθεί νωρίτερα, θα θεωρείται ότι διέπραξε άκυρη εκκίνηση.

Όταν χρησιμοποιείται συσκευή ελέγχου άκυρων εκκινήσεων εγκεκριμένη από την IAAF, ο Αφέτης ή και ένας καθορισμένος Αφέτης Ανάκλησης θα φορούν ακουστικά για να ακούνε καθαρά το ακουστικό σήμα που εκπέμπεται όταν η συσκευή δείχνει μια πιθανή άκυρη εκκίνηση (δηλ. όταν ο χρόνος αντίδρασης είναι μικρότερος από 100 χιλιοστά του δευτερολέπτου). Μόλις ο Αφέτης ή και ένας καθορισμένος Αφέτης Ανάκλησης ακούσουν το ακουστικό σήμα, και αν το πιστόλι εκπυρσοκρότησε, θα υπάρχει ανάκληση και ο Αφέτης θα εξετάζει αμέσως τους χρόνους αντίδρασης στη συσκευή ελέγχου άκυρων εκκινήσεων, με σκοπό να επιβεβαιώσει ποιος αθλητής (ή αθλητές) είναι υπεύθυνος (ή υπεύθυνοι) για την ανάκληση. Το σύστημα αυτό συνιστάται ιδιαίτερα για όλες τις υπόλοιπες διοργανώσεις.

Σημ. (i): Οποιαδήποτε κίνηση από έναν αθλητή, η οποία δεν περιλαμβάνει ή δεν έχει ως αποτέλεσμα το να χάσει το πόδι (ή τα πόδια) του αθλητή την επαφή με το πέλμα (ή πέλματα) των βατήρων, ή το να χάσει το χέρι (ή τα χέρια) του αθλητή την επαφή με το έδαφος, δεν θα θεωρείται ότι αποτελεί την έναρξη της εκκίνησης. Τέτοια συμβάντα θα μπορούν, αν είναι εφικτό, να επιφέρουν πειθαρχική προειδοποίηση ή αποκλεισμό.

Σημ. (ii): Επειδή οι αθλητές που ξεκινούν σε όρθια θέση είναι πιο επιρρεπείς στο να χάσουν την ισορροπία τους και να πέσουν, αν αυτή η κίνηση θεωρηθεί ακούσια, η εκκίνηση θα θεωρείται ως “ασταθής”. Αν ένας αθλητής δεχθεί σπρώξιμο ή κτύπημα και περάσει τη γραμμή πριν την εκκίνηση, δεν θα τιμωρείται. Κάθε αθλητής που προκαλεί τέτοια ανωμαλία θα μπορεί να υποστεί πειθαρχική προειδοποίηση ή αποκλεισμό.

Σημ. (iii): Όταν χρησιμοποιείται μηχανισμός ελέγχου άκυρων εκκινήσεων εγκεκριμένος από την IAAF, η ένδειξη αυτού του εξοπλισμού θα πρέπει κατά κανόνα να γίνεται αποδεκτή από τον Αφέτη ως αποδεικτικό στοιχείο.

Διευκρίνιση: Τα παραπάνω προβλέπονται στα εγχειρίδια “Οδηγίες Εκκίνησης της IAAF (έκδοση 2012)” και “Ο Κριτής (έκδοση 2012)”.

163

**Ο Αγώνας
Δρόμου**

Παρεμπόδιση

2. ~~Κάθε αγωνιζόμενος δρομέας που σπρώχνει ή παρεμποδίζει έναν άλλον αθλητή, με τρόπο που να ανακόπτει την προέλασή του, θα υπόκειται σε ακύρωση από το αγώνισμα αυτό. Ο Έφορος θα έχει την εξουσία να διατάξει την επανάληψη του αγώνα δρόμου, αποκλείοντας κάθε αθλητή που ακυρώθηκε, ή, στην περίπτωση προκριματικής σειράς, να επιτρέψει σε κάθε αθλητή (ή αθλητές) που επηρεάστηκε σημαντικά από σπρώξιμο ή παρεμπόδιση (εκτός φυσικά από τους αποκλεισμένους αθλητές) να συμμετάσχει σε επόμενο γύρο του αγωνίσματος. Κανονικά, ο αθλητής αυτός θα είχε ολοκληρώσει τον αγώνα αν είχε αγωνισθεί χωρίς παρεμπόδιση.~~

Ανεξαρτήτως του αν υπάρχει ακύρωση, ο Έφορος, σε εξαιρετικές περιπτώσεις, θα έχει επίσης την εξουσία να διατάξει την επανάληψη του αγώνα, αν θεωρεί ότι αυτό είναι δίκαιο και λογικό να γίνει.

Παραβίαση διαδρόμου

3. (α) ...
(β) Σε όλους τους αγώνες δρόμου (ή σε οποιοδήποτε τμήμα αγώνων δρόμου) που δεν διεξάγονται σε διαδρόμους, ο αθλητής που τρέχει σε μια στροφή, είτε στο εξωτερικό ήμισυ του στίβου σύμφωνα με το Άρθρο 162.10, ή στην παρέκκλιση από το στίβο προς τη λίμνη των φυσικών εμποδίων, δεν θα επιτρέπεται να πατάει ή να τρέχει πάνω ή μέσα από το κράσπεδο ή τη γραμμή που σημειώνει το ισχύον όριο (το εσωτερικό του στίβου, το εξωτερικό ήμισυ του στίβου ή την παρέκκλιση από το στίβο προς τη λίμνη των φυσικών εμποδίων).

4. Ένας αθλητής δεν θα ακυρώνεται αν:
(α) ...

Παρεμπόδιση

2. Αν ένας αθλητής σπρωχθεί ή παρεμποδισθεί κατά τη διάρκεια ενός αγωνίσματος, με τρόπο ώστε να ανακοπεί η προέλασή του:

(α) αν το σπρώξιμο ή η παρεμπόδιση θεωρηθεί ακούσια ή δεν προκληθεί από άλλον αθλητή, ο Έφορος θα έχει τη δυνατότητα, αν είναι της γνώμης ότι ο αθλητής (ή η ομάδα του) επηρεάστηκαν σοβαρά, να διατάξει την επανάληψη του αγώνα δρόμου ή να επιτρέψει στον αθλητή (ή στην ομάδα) που επηρεάστηκε να αγωνιστεί σε επόμενο γύρο του αγωνίσματος·

(β) αν άλλος αθλητής θεωρηθεί από τον Έφορο ως υπεύθυνος για το σπρώξιμο ή την παρεμπόδιση, ο αθλητής αυτός (ή η ομάδα του) θα υπόκειται σε αποκλεισμό από το αγώνισμα αυτό. Ο Έφορος θα έχει τη δυνατότητα, αν είναι της γνώμης ότι κάποιος αθλητής (ή η ομάδα του) επηρεάστηκαν σοβαρά, να διατάξει την επανάληψη του αγώνα δρόμου αποβάλλοντας κάθε αποκλεισμένο αθλητή (ή ομάδα) ή να επιτρέψει στον αθλητή (ή στην ομάδα) που επηρεάστηκε (εκτός από κάθε αποκλεισμένο αθλητή ή ομάδα) να αγωνιστεί σε επόμενο γύρο του αγωνίσματος.

Και στις δύο περιπτώσεις (α) και (β), ο αθλητής αυτός (ή η ομάδα) θα έπρεπε κανονικά να έχει ολοκληρώσει τον αγώνα αν είχε αγωνισθεί χωρίς σπρώξιμο ή παρεμπόδιση.

Παραβίαση διαδρόμου

3. (α) ...
(β) Σε όλους τους αγώνες δρόμου (ή σε οποιοδήποτε τμήμα αγώνων δρόμου) που δεν διεξάγονται σε διαδρόμους, ο αθλητής που τρέχει είτε σε μια στροφή, είτε στο εξωτερικό ήμισυ του στίβου σύμφωνα με το Άρθρο 162.10, είτε σε οποιοδήποτε καμπυλωτό τμήμα της παρέκκλισης από το στίβο προς τη λίμνη των φυσικών εμποδίων, δεν θα επιτρέπεται να πατάει ή να τρέχει πάνω ή μέσα από το κράσπεδο ή τη γραμμή που σημειώνει το ισχύον όριο (το εσωτερικό του στίβου, το εξωτερικό ήμισυ του στίβου, ή οποιοδήποτε καμπυλωτό τμήμα της παρέκκλισης από το στίβο προς τη λίμνη των φυσικών εμποδίων).

Διευκρίνιση παρ. 3(β): Για τις λίμνες φυσικών εμποδίων που βρίσκονται στο εσωτερικό του στίβου, κατά κανόνα, ένα μεγάλο τμήμα της παρέκκλισης είναι ευθεία.

4. Ένας αθλητής δεν θα ακυρώνεται αν:
(α) ...

	<p>(β) πατήσει ή τρέξει έξω από το διάδρομό του στην ευθεία ή έξω από την εξωτερική γραμμή του διαδρόμου του στη στροφή...</p> <p>Αποχώρηση από το στίβο</p> <p>6. Ένας αθλητής που έχει αποχωρήσει εκούσια από το στίβο, δεν θα επιτρέπεται να συνεχίσει στον αγώνα δρόμου.</p>	<p>(β) πατήσει ή τρέξει έξω από το διάδρομό του στην ευθεία, σε οποιοδήποτε τμήμα της παρέκκλισης από το στίβο προς τη λίμνη των φυσικών εμποδίων που είναι επί ευθείας ή έξω από την εξωτερική γραμμή του διαδρόμου του στη στροφή...</p> <p>Αποχώρηση από το Στίβο</p> <p>6. Ένας αθλητής που έχει αποχωρήσει εκούσια από το στίβο, δεν θα επιτρέπεται να συνεχίσει στον αγώνα δρόμου. Θα καταγράφεται ότι δεν τερμάτισε στο αγώνισμα. Αν ο αθλητής επιχειρήσει να επανέλθει στον αγώνα δρόμου, θα ακυρώνεται από τον Έφορο.</p>
<p>165</p> <p>Χρονομέτρηση και Φώτο-Φίνις</p>	<p>Το Σύστημα</p> <p>14. Το Σύστημα θα εγκρίνεται από την IAAF, βάσει ενός ελέγχου της ακριβειάς του που γίνεται εντός 4 ετών πριν από τον αγώνα. Θα ξεκινάει αυτόματα με την πιστολιά του Αφέτη, έτσι ώστε η συνολική καθυστέρηση ανάμεσα στον κρότο της κάννης του όπλου ή στην ισοδύναμη με αυτόν οπτική ένδειξη και στην εκκίνηση του συστήματος χρονομέτρησης να είναι σταθερή και ίση με ή μικρότερη από ένα χιλιοστό του δευτερολέπτου (0,001 sec).</p> <p>15. Ένα σύστημα που λειτουργεί αυτόματα είτε στην αφετηρία είτε στον τερματισμό, αλλά όχι και στα δύο μαζί, θα θεωρείται ότι δεν παρέχει ούτε Χρονομέτρηση Χειρός ούτε Πλήρως Αυτόματη Χρονομέτρηση και για το λόγο αυτό δεν θα χρησιμοποιείται για τη λήψη επίσημων χρόνων. Στην περίπτωση αυτή, οι χρόνοι που διαβάζονται στην εικόνα δεν θα θεωρούνται επίσημοι σε καμία περίπτωση, αλλά η εικόνα θα μπορεί να χρησιμοποιείται ως έγκυρο βοήθημα για τον καθορισμό της κατάταξης και τη διόρθωση των χρονικών αποστάσεων μεταξύ των αθλητών.</p> <p><i>Σημ.: Αν ο μηχανισμός χρονομέτρησης δεν ξεκινήσει με τον προβολισμό του Αφέτη, η κλίμακα του χρόνου στο φιλμ θα υποδεικνύει αυτόματα αυτό το γεγονός.</i></p> <p>16. Το Σύστημα θα πρέπει να καταγράφει τον τερματισμό μέσω μιας κάμερας με κάθετη σχισμή, τοποθετημένης στην προέκταση της γραμμής τερματισμού, που παράγει συνεχή εικόνα. Η εικόνα θα πρέπει επίσης να είναι συγχρονισμένη με μια ομοιόμορφα χαραγμένη κλίμακα του χρόνου, βαθμονομημένη σε ένα εκατοστό του δευτερολέπτου (0,01 sec). Προκειμένου να επιβεβαιώνεται ότι η κάμερα είναι ευθυγραμμισμένη σωστά και να διευκολύνεται η ανάγνωση της εικόνας του Φώτο-Φίνις, το σημείο τομής των γραμμών των διαδρόμων με τη γραμμή τερματισμού θα είναι βαμμένο μαύρο με κατάλληλη σχεδίαση. Κάθε τέτοια σχεδίαση θα πρέπει να περιορίζεται αποκλειστικά στο σημείο τομής, όχι περισσότερο</p>	<p>Το Σύστημα</p> <p>14. Για να εγκριθεί από την IAAF, ένα Σύστημα θα πρέπει να έχει ελεγχθεί και να έχει πιστοποιητικό ακριβειάς εντός 4 ετών μέχρι τον αγώνα, συμπεριλαμβανομένων και των ακολούθων:</p> <p>(α) Το Σύστημα πρέπει να καταγράφει τη γραμμή τερματισμού μέσα από κάμερα τοποθετημένη στην προέκταση της γραμμής τερματισμού που παράγει σύνθετη εικόνα.</p> <p>(i) Για τους αγώνες που ορίζονται στο Άρθρο 1.1, αυτή η σύνθετη εικόνα θα πρέπει να αποτελείται από τουλάχιστον 1000 εικόνες ανά δευτερόλεπτο.</p> <p>(ii) Για τους υπόλοιπους αγώνες, αυτή η σύνθετη εικόνα θα πρέπει να αποτελείται από τουλάχιστον 100 εικόνες ανά δευτερόλεπτο.</p> <p>Και στις δύο περιπτώσεις, η εικόνα πρέπει να είναι συγχρονισμένη με μια ομοιόμορφα χαραγμένη κλίμακα του χρόνου, βαθμονομημένη σε εκατοστά του δευτερολέπτου (0,01 sec).</p> <p>(β) Το Σύστημα θα ξεκινάει αυτόματα με το σύνθημα του Αφέτη έτσι ώστε η συνολική καθυστέρηση ανάμεσα στον κρότο της κάννης του πιστολιού, ή στην ισοδύναμη με αυτήν οπτική ένδειξη, και την εκκίνηση του συστήματος χρονομέτρησης να είναι σταθερή και ίση με, ή μικρότερη από ένα χιλιοστό του δευτερολέπτου (0,001 sec).</p> <p>15. Προκειμένου να επιβεβαιώνεται ότι η κάμερα είναι ευθυγραμμισμένη σωστά και να διευκολύνεται η ανάγνωση της εικόνας του Φώτο-Φίνις, το σημείο τομής των γραμμών των διαδρόμων με τη γραμμή τερματισμού θα είναι βαμμένο μαύρο με κατάλληλη σχεδίαση. Κάθε τέτοια σχεδίαση θα πρέπει να περιορίζεται αποκλειστικά στο σημείο τομής, όχι περισσότερο από 2 εκατ. μακρύτερα από το μπροστινό άκρο της γραμμής τερματισμού, και να μην προεκτείνεται πριν από αυτό.</p> <p>16. Οι θέσεις των αθλητών θα διαβάζονται από την εικόνα του φώτο-φίνις με</p>

	<p>από 2 εκατ. μακρύτερα από το μπροστινό άκρο της γραμμής τερματισμού, και να μην προεκτείνεται πριν από αυτό.</p> <p>17. Οι θέσεις των αθλητών θα διαβάζονται από την εικόνα του φώτο-φίνις με ένα “δρομέα” (κέρσορα), η γραμμή ανάγνωσης του οποίου είναι εγγυημένα κάθετη προς την κλίμακα του χρόνου.</p> <p>18. Το Σύστημα πρέπει να καθορίζει και να καταγράφει αυτόματα τους χρόνους τερματισμού των αθλητών και πρέπει να είναι ικανό να παράγει μια έντυπη εικόνα, η οποία να δείχνει το χρόνο κάθε αθλητή.</p> <p>23. Οι χρόνοι θα διαβάζονται και θα καταγράφονται από την εικόνα του Φώτο-Φίνις ως εξής:</p> <p>(α) Για όλους τους δρόμους μέχρι και τα 10.000 μ., ο χρόνος θα διαβάζεται και θα καταγράφεται σε εκατοστά (0,01 sec) του δευτερολέπτου. Εκτός και αν ο χρόνος είναι ένα ακριβές εκατοστό του δευτερολέπτου (0,01 sec), θα διαβάζεται και θα καταγράφεται στο αμέσως επόμενο μεγαλύτερο εκατοστό (0,01 sec) του δευτερολέπτου.</p> <p>(β) Για όλους τους δρόμους σε στίβο μεγαλύτερους των 10.000 μ., ο χρόνος θα διαβάζεται σε εκατοστά (0,01 sec) του δευτερολέπτου και θα καταγράφεται σε δέκατα (0,1 sec) του δευτερολέπτου. Όλοι οι αναγνωσμένοι χρόνοι που δεν λήγουν σε μηδέν θα μετατρέπονται και θα καταγράφονται στο αμέσως επόμενο μεγαλύτερο δέκατο του δευτερολέπτου, π.χ. το 59:26.32 θα καταγράφεται ως 59:26.4.</p> <p>(γ) Για όλους τους δρόμους που διεξάγονται τμηματικά ή εξ ολοκλήρου έξω από το στάδιο, ο χρόνος θα μετατρέπεται σε εκατοστά (0,01 sec) του δευτερολέπτου και θα καταγράφεται σε ακέραια δευτερόλεπτα. Όλοι οι αναγνωσμένοι χρόνοι που δεν λήγουν σε δύο μηδενικά θα μετατρέπονται και θα καταγράφονται στο αμέσως επόμενο μεγαλύτερο ακέραιο δευτερόλεπτο, π.χ. το 2:09:44.32 θα καταγράφεται ως 2:09:45.</p>	<p>ένα “δρομέα” (κέρσορα), η γραμμή ανάγνωσης του οποίου είναι εγγυημένα κάθετη προς την κλίμακα του χρόνου.</p> <p>17. Το Σύστημα πρέπει να καθορίζει και να καταγράφει αυτόματα τους χρόνους τερματισμού των αθλητών και πρέπει να είναι ικανό να παράγει μια έντυπη εικόνα, η οποία να δείχνει το χρόνο κάθε αθλητή.</p> <p>18. Ένα σύστημα που λειτουργεί αυτόματα είτε στην αφετηρία είτε στον τερματισμό, αλλά όχι και στα δύο μαζί, θα θεωρείται ότι δεν παρέχει ούτε Χρονομέτρηση Χειρός ούτε Πλήρως Αυτόματη Χρονομέτρηση και για το λόγο αυτό δεν θα χρησιμοποιείται για τη λήψη επίσημων χρόνων. Στην περίπτωση αυτή, οι χρόνοι που διαβάζονται στην εικόνα δεν θα θεωρούνται επίσημοι σε καμία περίπτωση, αλλά η εικόνα θα μπορεί να χρησιμοποιείται ως έγκυρο βοήθημα για τον καθορισμό της κατάταξης και τη διόρθωση των χρονικών αποστάσεων μεταξύ των αθλητών. <i>Σημ.: Αν ο μηχανισμός χρονομέτρησης δεν ξεκινήσει με το σύνθημα του Αφέτη, η κλίμακα του χρόνου στο φίλμ θα υποδεικνύει αυτόματα αυτό το γεγονός.</i></p> <p>23. Οι χρόνοι θα διαβάζονται και θα καταγράφονται από την εικόνα του Φώτο-Φίνις ως εξής:</p> <p>(α) Για όλους τους δρόμους μέχρι και τα 10.000 μ., ο χρόνος θα διαβάζεται, θα μετατρέπεται και θα καταγράφεται σε εκατοστά (0,01 sec) του δευτερολέπτου. Εκτός και αν ο χρόνος είναι ένα ακριβές εκατοστό του δευτερολέπτου (0,01 sec), θα διαβάζεται και θα καταγράφεται στο αμέσως επόμενο μεγαλύτερο εκατοστό (0,01 sec) του δευτερολέπτου.</p> <p>(β) Για όλους τους δρόμους σε στίβο μεγαλύτερους των 10.000 μ., ο χρόνος θα διαβάζεται, θα μετατρέπεται σε εκατοστά (0,01 sec) του δευτερολέπτου και θα καταγράφεται σε δέκατα (0,1 sec) του δευτερολέπτου. Όλοι οι αναγνωσμένοι χρόνοι που δεν λήγουν σε μηδέν θα μετατρέπονται και θα καταγράφονται στο αμέσως επόμενο μεγαλύτερο δέκατο του δευτερολέπτου, π.χ. το 59:26.32 θα καταγράφεται ως 59:26.4.</p> <p>(γ) Για όλους τους δρόμους που διεξάγονται τμηματικά ή εξ ολοκλήρου έξω από το στάδιο, ο χρόνος θα διαβάζεται, θα μετατρέπεται σε εκατοστά (0,01 sec) του δευτερολέπτου και θα καταγράφεται σε ακέραια δευτερόλεπτα. Όλοι οι αναγνωσμένοι χρόνοι που δεν λήγουν σε δύο μηδενικά θα μετατρέπονται και θα καταγράφονται στο αμέσως επόμενο μεγαλύτερο ακέραιο δευτερόλεπτο, π.χ. το 2:09:44.32 θα καταγράφεται ως 2:09:45.</p>
--	--	--

Σύστημα Αναμεταδοτών

24. Η χρήση Συστημάτων Χρονομέτρησης με Αναμεταδότες εγκεκριμένων από την IAAF, στους αγώνες που διεξάγονται σύμφωνα με τα Άρθρα 230 (αγώνες που δεν διεξάγονται ολοκληρωτικά μέσα στο στάδιο), 240 και 250, επιτρέπεται με την προϋπόθεση ότι:

...

- (ε) Η ανάλυση είναι σε δέκατα (0,1 sec) του δευτερολέπτου (δηλ. μπορεί να ξεχωρίσει αθλητές που τερματίζουν με διαφορά 0,1 δευτερολέπτων). Σε όλους τους δρόμους, ο χρόνος θα μετατρέπεται σε δέκατα του δευτερολέπτου και θα καταγράφεται σε ακέραιο δευτερόλεπτο. Όλοι οι αναγνωσμένοι χρόνοι που δε λήγουν σε μηδέν θα μετατρέπονται και θα καταγράφονται στο αμέσως επόμενο ακέραιο δευτερόλεπτο, π.χ. το 2:09:44.3 θα καταγράφεται ως 2:09:45...

Σύστημα Αναμεταδοτών

24. Η χρήση Συστημάτων Χρονομέτρησης με Αναμεταδότες εγκεκριμένων από την IAAF, στους αγώνες που διεξάγονται σύμφωνα με τα Άρθρα 230 (αγώνες που δεν διεξάγονται ολοκληρωτικά μέσα στο στάδιο), 240 και 250, επιτρέπεται με την προϋπόθεση ότι:

...

- (ε) Σε όλους τους δρόμους, ο χρόνος θα μετατρέπεται σε δέκατα του δευτερολέπτου και θα καταγράφεται σε ακέραιο δευτερόλεπτο. Όλοι οι αναγνωσμένοι χρόνοι που δε λήγουν σε μηδέν θα μετατρέπονται και θα καταγράφονται στο αμέσως επόμενο ακέραιο δευτερόλεπτο, π.χ. το 2:09:44.3 θα καταγράφεται ως 2:09:45...

166

Κατανομή, Κληρώσεις και Πρόκριση στα Αγώνισματα Δρόμων

Γύροι και Σειρές

2. ...

1500 μ., 3000 μ., 2000 μ. Φυσικά Εμπόδια, 3000 μ. Φυσικά Εμπόδια

Δηλωθέντες	1 ^{ος} γύρος			2 ^{ος} γύρος			Ημιτελικοί		
	Σειρές	Π	KX	Σειρές	Π	KX	Σειρές	Π	KX
16-30	2	4	4						
31-45	3	6	6				2	5	2
46-60	4	5	4				2	5	2
61-75	5	4	4				2	5	2

Γύροι και Σειρές

2. ...

1500 μ.

Δηλωθέντες	1 ^{ος} γύρος			2 ^{ος} γύρος			Ημιτελικοί		
	Σειρές	Π	KX	Σειρές	Π	KX	Σειρές	Π	KX
16-30	2	4	4						
31-45	3	6	6				2	5	2
46-60	4	5	4				2	5	2
61-75	5	4	4				2	5	2

2000 μ. Φυσικά Εμπόδια, 3000 μ., 3000 μ. Φυσικά Εμπόδια

Δηλωθέντες	1 ^{ος} γύρος			2 ^{ος} γύρος			Ημιτελικοί		
	Σειρές	Π	KX	Σειρές	Π	KX	Σειρές	Π	KX
20-34	2	5	5						
35-51	3	7	5				2	6	3
52-68	4	5	6				2	6	3
69-85	5	4	6				2	6	3

Διευκρίνιση: Νέος ειδικός πίνακας για τα 2000 μ. με Φυσικά Εμπόδια, τα 3000 μ. απλά και τα 3000 μ. με Φυσικά Εμπόδια που δημιουργήθηκε ξεχωριστά ώστε να προκρίνονται 15 αθλητές για τον Τελικό.

	<p>Κλήρωση για τους Διαδρόμους</p> <p>4. Για τα αγωνίσματα από τα 100 μ. έως και τα 800 μ., και τις σκυταλοδρομίες μέχρι και τα 4x400 μ., όταν υπάρχουν αρκετοί διαδοχικοί γύροι ενός αγώνα δρόμου, οι διάδρομοι θα καθορίζονται ως ακολούθως:</p> <p>(α) Στον πρώτο γύρο η κατανομή των διαδρόμων θα καθορίζεται με κλήρωση.</p> <p>(β) ...</p> <p>Προσθήκη νέας σημείωσης:</p>	<p>Κλήρωση για τους Διαδρόμους</p> <p>4. Για τα αγωνίσματα από τα 100 μ. έως και τα 800 μ., και τις σκυταλοδρομίες μέχρι και τα 4x400 μ., όταν υπάρχουν αρκετοί διαδοχικοί γύροι ενός αγώνα δρόμου, η κατανομή σε διαδρόμους θα γίνεται ως ακολούθως:</p> <p>(α) Στον πρώτο γύρο και σε κάθε αρχικό προκριματικό γύρο που ορίζεται από το Άρθρο 166.1, (Σημ.: για αθλητές χωρίς όριο συμμετοχής) θα καθορίζεται με κλήρωση.</p> <p>(β) ...</p> <p>Σημ. (iv): Όταν οι διάδρομοι είναι περισσότεροι από τους αθλητές, ο εσωτερικός διάδρομος (ή διάδρομοι) θα πρέπει πάντοτε να παραμένουν κενοί.</p>
167 Ισοπαλίες	<p>2. ...</p> <p>Προσθήκη σημείωσης:</p>	<p>2. ...</p> <p>Σημ.: Όταν η πρόκριση για τον επόμενο γύρο γίνεται βάσει κατάταξης και χρόνου (π.χ. οι τρεις πρώτοι σε καθεμία από τις δύο σειρές συν οι δύο επόμενοι ταχύτεροι χρόνοι), και υπάρχει ισοπαλία στην τελευταία θέση πρόκρισης που γίνεται βάσει της κατάταξης, η πρόκριση των ισόπαλων σε κατάταξη αθλητών στον επόμενο γύρο θα μειώσει τον αριθμό των αθλητών που θα προκριθούν βάσει χρόνου.</p>
169 Δρόμοι με Φυσικά Εμπόδια	<p>3. Για τα αγωνίσματα με φυσικά εμπόδια, θα υπάρχουν πέντε υπερπηδήσεις σε κάθε γύρο αφότου οι αθλητές έχουν περάσει για πρώτη φορά τη γραμμή τερματισμού, με την υπερπήδηση της λίμνης να είναι η τέταρτη. Οι υπερπηδήσεις θα είναι ομαλά κατανεμημένες, έτσι ώστε η απόσταση ανάμεσα στις υπερπηδήσεις να είναι κατά προσέγγιση το ένα πέμπτο του ονομαστικού μήκους του γύρου.</p> <p>Προσθήκη σημείωσης:</p>	<p>3. Για τα αγωνίσματα με φυσικά εμπόδια, θα υπάρχουν πέντε υπερπηδήσεις σε κάθε γύρο αφότου οι αθλητές έχουν περάσει για πρώτη φορά τη γραμμή τερματισμού, με την υπερπήδηση της λίμνης να είναι η τέταρτη. Οι υπερπηδήσεις θα πρέπει να είναι ομαλά κατανεμημένες, έτσι ώστε η απόσταση ανάμεσα στις υπερπηδήσεις να είναι κατά προσέγγιση το ένα πέμπτο του ονομαστικού μήκους του γύρου.</p> <p>Σημ. (i): Κάποια προσαρμογή στην απόσταση μεταξύ των εμποδίων μπορεί να καταστεί αναγκαία ώστε να είναι σίγουρο ότι θα υπάρχουν αποστάσεις ασφαλείας από ένα εμπόδιο ή την γραμμή αφετηρίας πριν τη γραμμή τερματισμού και προς ένα εμπόδιο μετά τη γραμμή του τερματισμού αντίστοιχα, όπως υποδεικνύεται στο Εγχειρίδιο Εγκαταστάσεων Στίβου της IAAF.</p> <p>Διευκρίνιση: Η παραπάνω διάταξη επιτρέπει την ασυμμετρία στο διάκενο μεταξύ δύο εμποδίων (έως και 10 μ.) στην περίπτωση που αυτό είναι απαραίτητο.</p>
170 Σκυταλοδρομίες	<p>1. Οι καθιερωμένες αποστάσεις θα είναι: 4x100 μ., 4x200 μ., Μεικτή Σκυταλοδρομία 100 μ.-200 μ.-300 μ.-400 μ. (εν συντομία Μεικτή Σκυταλοδρομία), 4x400 μ., 4x800 μ., 4x1500 μ.</p> <p>Προσθήκη σημείωσης:</p>	<p>1. Οι καθιερωμένες αποστάσεις θα είναι: 4x100 μ., 4x200 μ., Μεικτή Σκυταλοδρομία 100μ.-200μ.-300μ.-400μ. (εν συντομία Μεικτή Σκυταλοδρομία), 4x400 μ., 4x800 μ., 4x1500 μ.</p> <p>Σημ.: Η Μεικτή Σκυταλοδρομία θα μπορεί να διεξαχθεί με διαφορετική</p>

	<p>3. Κάθε ζώνη αλλαγής θα έχει μήκος 20 μ., με τη γραμμή αφετηρίας να είναι στο κέντρο. Οι ζώνες θα αρχίζουν και θα τελειώνουν στις άκρες των γραμμών των ζωνών που βρίσκονται πλησιέστερα προς τη γραμμή εκκίνησης κατά την κατεύθυνση του τρεξίματος.</p> <p>14. Η Μεικτή Σκυταλοδρομία θα διεξάγεται σε διαδρόμους για τα δύο πρώτα σκέλη, καθώς και για το τμήμα εκείνο του τρίτου σκέλους μέχρι το πλησιέστερο άκρο της γραμμής εγκατάλειψης διαδρόμων που περιγράφεται στο Άρθρο 163.5, όπου οι αθλητές θα μπορούν να αφήσουν τους αντίστοιχους διαδρόμους τους (δύο στροφές σε διαδρόμους).</p>	<p><i>σειρά των επιμέρους σκελών. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να γίνουν οι κατάλληλες ρυθμίσεις ως προς την εφαρμογή των Άρθρων 170.14, 170.18, 170.19 και 170.20.</i></p> <p>3. Κάθε ζώνη αλλαγής θα έχει μήκος 20 μ., με τη γραμμή αφετηρίας να είναι στο κέντρο. Οι ζώνες θα αρχίζουν και θα τελειώνουν στις άκρες των γραμμών των ζωνών που βρίσκονται πλησιέστερα προς τη γραμμή εκκίνησης κατά την κατεύθυνση του τρεξίματος. Για κάθε αλλαγή που γίνεται σε διαδρόμους, ένας ειδικά ορισμένος κριτής θα διασφαλίζει ότι οι αθλητές είναι σωστά παραταγμένοι μέσα στη ζώνη αλλαγής τους κι ότι είναι γνώστες για τις τυχόν ισχύουσες ζώνες επιτάχυνσης. Ο ειδικά ορισμένος κριτής θα διασφαλίζει επίσης ότι τηρείται το Άρθρο 170.4.</p> <p>14. Η Μεικτή Σκυταλοδρομία θα πρέπει να διεξάγεται σε διαδρόμους για τα δύο πρώτα σκέλη, καθώς και για το τμήμα εκείνο του τρίτου σκέλους μέχρι το πλησιέστερο άκρο της γραμμής εγκατάλειψης διαδρόμων που περιγράφεται στο Άρθρο 163.5, όπου οι αθλητές θα μπορούν να αφήσουν τους αντίστοιχους διαδρόμους τους (δύο στροφές σε διαδρόμους).</p>
<p>180</p> <p>Γενικοί Όροι - Αγωνίσματα Κονίστρας</p>	<p>Σημάδια</p> <p>3. (α) ...</p> <p>(β) Για τις ρίψεις που γίνονται μέσα από βαλβίδα, κάθε αθλητής θα μπορεί να χρησιμοποιεί μόνον ένα σημάδι. Αυτό το σημάδι θα μπορεί να τοποθετείται μόνον πάνω στο έδαφος στην περιοχή αμέσως πριν από τη βαλβίδα ή δίπλα σε αυτήν. Θα πρέπει να είναι προσωρινό, να παραμένει εκεί μόνον κατά τη διάρκεια της προσπάθειας του κάθε αθλητή, και δεν θα πρέπει να εμποδίζει τη θέα των κριτών. Προσωπικά σημάδια (διαφορετικά από εκείνα που ορίζει το Άρθρο 187.21) δεν θα επιτρέπεται να τοποθετούνται εντός του τομέα ρίψης ή δίπλα σε αυτόν.</p> <p>Προσθήκη νέας παραγράφου και αντίστοιχη αλλαγή στην αρίθμηση:</p> <p>Προσθήκη νέας παραγράφου και αντίστοιχη αλλαγή στην αρίθμηση:</p>	<p>Σημάδια</p> <p>3. (α) ...</p> <p>(β) Για τις ρίψεις που γίνονται μέσα από βαλβίδα, κάθε αθλητής θα μπορεί να χρησιμοποιεί μόνον ένα σημάδι. Αυτό το σημάδι θα μπορεί να τοποθετείται μόνον πάνω στο έδαφος στην περιοχή αμέσως πριν από τη βαλβίδα ή δίπλα σε αυτήν. Θα πρέπει να είναι προσωρινό, να παραμένει εκεί μόνον κατά τη διάρκεια της προσπάθειας του κάθε αθλητή, και δεν θα πρέπει να εμποδίζει τη θέα των κριτών. Προσωπικά σημάδια δεν θα επιτρέπεται να τοποθετούνται εντός του τομέα ρίψης ή δίπλα σε αυτόν.</p> <p>Σημάδια για τις Επιδόσεις</p> <p>4. Μια ευδιάκριτη σημαία ή ένα σημάδι θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να υποδεικνύει το ισχύον Παγκόσμιο Ρεκόρ και, κατά περίπτωση, το ισχύον Ρεκόρ Ηπείρου, το Εθνικό Ρεκόρ ή το Ρεκόρ της Διοργάνωσης.</p> <p>Καταγραφή Προσπαθειών</p> <p>7. Οι προσπάθειες θα καταγράφονται ως ακολούθως:</p> <p>(α) εκτός από το Άλμα σε Ύψος και το Άλμα επί Κοντώ, κάθε έγκυρη προσπάθεια θα υποδεικνύεται από τη μετρούμενη απόσταση. Στο Άλμα σε Ύψος και στο Άλμα επί Κοντώ η έγκυρη προσπάθεια θα υποδεικνύεται με το σύμβολο “Ο”.</p> <p>(β) η αποτυχημένη προσπάθεια θα υποδεικνύεται με το σύμβολο “Χ”.</p>

		(γ) αν ο αθλητής αφήσει μια προσπάθεια (“pass”), αυτή θα υποδεικνύεται με το σύμβολο “ - ”.																																																																																																																																																						
181 Γενικοί Όροι - Κάθετα Άλματα	<p>Αγώνας Μπαράζ (διόρθωση στα ύψη του μπαράζ) 9. ...</p> <p style="text-align: center;">Άλμα σε Ύψος - Παράδειγμα</p> <p>Τα ύψη που ανακοινώθηκαν από τον Επικεφαλής Κριτή στο ξεκίνημα του αγώνα είναι τα: 1.75 μ., 1.80 μ., 1.84 μ., 1.88 μ., 1.91 μ., 1.94 μ., 1.97 μ., 1.99 μ., ...</p> <table border="1" data-bbox="383 448 1240 719"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Αθλητής</th> <th colspan="7">Ύψη</th> <th rowspan="2">Αποτυχίες</th> <th colspan="3">Επίλυση ισοπαλίας</th> <th rowspan="2">Κατάταξη</th> </tr> <tr> <th>1.75μ.</th> <th>1.80μ.</th> <th>1.84μ.</th> <th>1.88μ.</th> <th>1.91μ.</th> <th>1.94μ.</th> <th>1.97μ.</th> <th>1.91μ.</th> <th>1.94μ.</th> <th>1.97μ.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>O</td> <td>XO</td> <td>O</td> <td>XO</td> <td>X-</td> <td>XX</td> <td></td> <td>2</td> <td>X</td> <td>O</td> <td>X</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>-</td> <td>XO</td> <td>-</td> <td>XO</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>XXX</td> <td>2</td> <td>X</td> <td>O</td> <td>O</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Γ</td> <td>-</td> <td>O</td> <td>XO</td> <td>XO</td> <td>-</td> <td>XXX</td> <td></td> <td>2</td> <td>X</td> <td>X</td> <td></td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Δ</td> <td>-</td> <td>XO</td> <td>XO</td> <td>XO</td> <td>XXX</td> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table> <p>O = Επιτυχημένη προσπάθεια X = Αποτυχημένη προσπάθεια - = Δεν αγωνίστηκε</p>	Αθλητής	Ύψη							Αποτυχίες	Επίλυση ισοπαλίας			Κατάταξη	1.75μ.	1.80μ.	1.84μ.	1.88μ.	1.91μ.	1.94μ.	1.97μ.	1.91μ.	1.94μ.	1.97μ.	A	O	XO	O	XO	X-	XX		2	X	O	X	2	B	-	XO	-	XO	-	-	XXX	2	X	O	O	1	Γ	-	O	XO	XO	-	XXX		2	X	X		3	Δ	-	XO	XO	XO	XXX			3				4	<p>Αγώνας Μπαράζ 9. ...</p> <p style="text-align: center;">Άλμα σε Ύψος - Παράδειγμα</p> <p>Τα ύψη που ανακοινώθηκαν από τον Επικεφαλής Κριτή στο ξεκίνημα του αγώνα είναι τα: 1.75 μ., 1.80 μ., 1.84 μ., 1.88 μ., 1.91 μ., 1.94 μ., 1.97 μ., 1.99 μ., ...</p> <table border="1" data-bbox="1272 448 2130 719"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Αθλητής</th> <th colspan="7">Ύψη</th> <th rowspan="2">Αποτυχίες</th> <th colspan="3">Επίλυση ισοπαλίας</th> <th rowspan="2">Κατάταξη</th> </tr> <tr> <th>1.75μ.</th> <th>1.80μ.</th> <th>1.84μ.</th> <th>1.88μ.</th> <th>1.91μ.</th> <th>1.94μ.</th> <th>1.97μ.</th> <th>1.91μ.</th> <th>1.89μ.</th> <th>1.91μ.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>O</td> <td>XO</td> <td>O</td> <td>XO</td> <td>X-</td> <td>XX</td> <td></td> <td>2</td> <td>X</td> <td>O</td> <td>X</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>-</td> <td>XO</td> <td>-</td> <td>XO</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>XXX</td> <td>2</td> <td>X</td> <td>O</td> <td>O</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Γ</td> <td>-</td> <td>O</td> <td>XO</td> <td>XO</td> <td>-</td> <td>XXX</td> <td></td> <td>2</td> <td>X</td> <td>X</td> <td></td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Δ</td> <td>-</td> <td>XO</td> <td>XO</td> <td>XO</td> <td>XXX</td> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table> <p>O = Επιτυχημένη προσπάθεια X = Αποτυχημένη προσπάθεια - = Δεν αγωνίστηκε</p>	Αθλητής	Ύψη							Αποτυχίες	Επίλυση ισοπαλίας			Κατάταξη	1.75μ.	1.80μ.	1.84μ.	1.88μ.	1.91μ.	1.94μ.	1.97μ.	1.91μ.	1.89μ.	1.91μ.	A	O	XO	O	XO	X-	XX		2	X	O	X	2	B	-	XO	-	XO	-	-	XXX	2	X	O	O	1	Γ	-	O	XO	XO	-	XXX		2	X	X		3	Δ	-	XO	XO	XO	XXX			3				4
Αθλητής	Ύψη							Αποτυχίες	Επίλυση ισοπαλίας			Κατάταξη																																																																																																																																												
	1.75μ.	1.80μ.	1.84μ.	1.88μ.	1.91μ.	1.94μ.	1.97μ.		1.91μ.	1.94μ.	1.97μ.																																																																																																																																													
A	O	XO	O	XO	X-	XX		2	X	O	X	2																																																																																																																																												
B	-	XO	-	XO	-	-	XXX	2	X	O	O	1																																																																																																																																												
Γ	-	O	XO	XO	-	XXX		2	X	X		3																																																																																																																																												
Δ	-	XO	XO	XO	XXX			3				4																																																																																																																																												
Αθλητής	Ύψη							Αποτυχίες	Επίλυση ισοπαλίας			Κατάταξη																																																																																																																																												
	1.75μ.	1.80μ.	1.84μ.	1.88μ.	1.91μ.	1.94μ.	1.97μ.		1.91μ.	1.89μ.	1.91μ.																																																																																																																																													
A	O	XO	O	XO	X-	XX		2	X	O	X	2																																																																																																																																												
B	-	XO	-	XO	-	-	XXX	2	X	O	O	1																																																																																																																																												
Γ	-	O	XO	XO	-	XXX		2	X	X		3																																																																																																																																												
Δ	-	XO	XO	XO	XXX			3				4																																																																																																																																												
182 Άλμα σε Ύψος	<p>Ο Διάδρομος Φοράς και ο Χώρος Απογείωσης 3. Το ελάχιστο μήκος του διαδρόμου φοράς θα είναι 15 μ., εκτός από τους αγώνες που γίνονται σύμφωνα με τα Άρθρα 1.1(α), (β), (γ) και (στ), όπου το ελάχιστο μήκος θα είναι 20 μ. Όπου οι συνθήκες το επιτρέπουν, το ελάχιστο μήκος θα πρέπει να είναι 25 μ.</p> <p>...</p> <p>8. (Στηρίγματα του πήχη): Τα στηρίγματα θα είναι επίπεδα και ορθογώνια, πλάτους 4 εκατ. και μήκους 6 εκατ. Θα πρέπει να είναι σταθερά στερεωμένα στους στυλοβάτες και ακίνητα κατά τη διάρκεια του άλματος και θα πρέπει το καθένα να αντικρίζει τον απέναντι στυλοβάτη. Τα άκρα του πήχη θα εδράζονται επάνω τους με τέτοιο τρόπο ώστε, αν ο πήχης αγγίζεται από έναν αθλητή, θα πέφτει εύκολα στο έδαφος, είτε προς τα εμπρός είτε προς τα πίσω.</p> <p>...</p> <p>Το Στρώμα Προσγείωσης 10. Το στρώμα προσγείωσης δεν θα πρέπει να έχει διαστάσεις μικρότερες από 5 μ. μήκος x 3 μ. πλάτος πίσω από το κατακόρυφο επίπεδο του πήχη. Συνιστάται το στρώμα προσγείωσης να μην είναι μικρότερο από 6 μ. μήκος x 4 μ. πλάτος x 0,7 μ. ύψος.</p>	<p>Ο Διάδρομος Φοράς και ο Χώρος Απογείωσης 3. Το ελάχιστο μήκος του διαδρόμου φοράς θα είναι 15 μ., εκτός από τους αγώνες που γίνονται σύμφωνα με τα Άρθρα 1.1(α), (β), (γ), (ε) και (στ), όπου το ελάχιστο μήκος θα είναι 20 μ. Όπου οι συνθήκες το επιτρέπουν, το ελάχιστο μήκος θα πρέπει να είναι 25 μ.</p> <p>...</p> <p>8. Τα στηρίγματα θα είναι επίπεδα και ορθογώνια, πλάτους 40 χλστ. και μήκους 60 χλστ. Θα πρέπει να είναι σταθερά στερεωμένα στους στυλοβάτες και ακίνητα κατά τη διάρκεια του άλματος και θα πρέπει το καθένα να αντικρίζει τον απέναντι στυλοβάτη. Τα άκρα του πήχη θα εδράζονται επάνω τους με τέτοιο τρόπο ώστε, αν ο πήχης αγγίζεται από έναν αθλητή, θα πέφτει εύκολα στο έδαφος, είτε προς τα εμπρός είτε προς τα πίσω. Η επιφάνεια των στηριγμάτων θα πρέπει να είναι λεία.</p> <p>...</p> <p>Το Στρώμα Προσγείωσης 10. Για τους αγώνες που υπάγονται στα Άρθρα 1.1(α), (β), (γ), (ε) και (στ), το στρώμα προσγείωσης δεν θα πρέπει να είναι μικρότερο από 6 μ. μήκος x 4 μ. πλάτος x 0,7 μ. ύψος πίσω από το κατακόρυφο επίπεδο του πήχη. Για τους υπόλοιπους αγώνες, το στρώμα προσγείωσης δεν θα πρέπει να έχει διαστάσεις μικρότερες από 5 μ. μήκος x 3 μ. πλάτος x 0,7 μ. ύψος.</p>																																																																																																																																																						

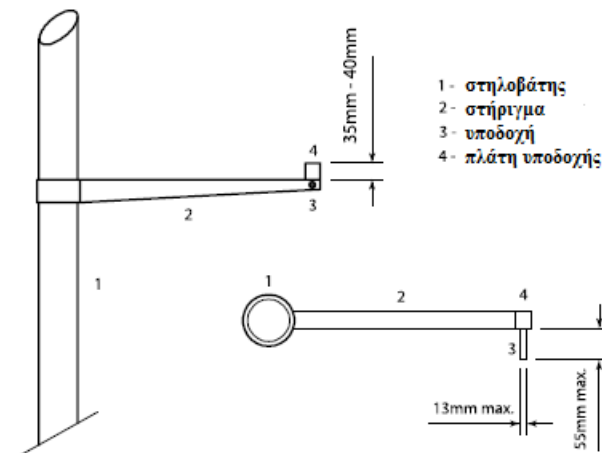
<p>183</p> <p>Άλμα επί Κοντώ</p>	<p>Ο Αγώνας</p> <p>3. Κατά τη διάρκεια του αγώνα, οι αθλητές θα επιτρέπεται να βάζουν στα χέρια τους ή στο κοντάρι μια ουσία, ώστε να μπορούν να επιτυγχάνουν καλύτερο κράτημα.</p> <p>Ο Διάδρομος Φοράς</p> <p>6. Το ελάχιστο μήκος του διαδρόμου φοράς θα είναι 40 μ. και όπου οι συνθήκες το επιτρέπουν, 45 μ. Θα έχει πλάτος 1,22 μ. ($\pm 0,01$ μ.) και θα σημειώνεται από άσπρες γραμμές πλάτους 5 εκατ.</p> <p>Όργανα</p> <p>8. (Βαλβίδα): Η απογείωση για το Άλμα επί Κοντώ θα γίνεται από μια βαλβίδα. Θα είναι κατασκευασμένη από κατάλληλο υλικό, κατά προτίμηση με στρογγυλεμένα άνω άκρα και θα είναι βυθισμένη στο ίδιο επίπεδο με τον διάδρομο φοράς. Θα είναι μήκους 1 μ., μετρημένου κατά μήκος του εσωτερικού του πυθμένα της βαλβίδας, πλάτους 60 εκατ. στο μπροστινό άκρο και θα στενεύει μέχρι τα 15 εκατ. στον πυθμένα του αναστολέα. Το μήκος της βαλβίδας στο επίπεδο του διαδρόμου φοράς και το βάθος του αναστολέα καθορίζονται από την γωνία των 105° που σχηματίζεται ανάμεσα στη βάση και τον αναστολέα.</p> <p>...</p> <p>Αν η βαλβίδα είναι κατασκευασμένη από ξύλο, ο πυθμένας θα πρέπει να είναι επενδεδυμένος με φύλλο μετάλλου 2,5 χιλστών για μια απόσταση 80 εκατ. από το μπροστινό τμήμα της βαλβίδας.</p> <p>Προσθήκη σημείωσης:</p> <p>10. (Στηρίγματα πήχη): Ο πήχης θα εδράζεται πάνω σε υποδοχές, έτσι ώστε να αγγίζεται από τον αθλητή ή το κοντάρι του, να πέφτει εύκολα στο έδαφος στην κατεύθυνση του στρώματος προσγείωσης. Οι υποδοχές δεν θα πρέπει να έχουν εγκοπές ή προεξοχές οποιοδήποτε είδους, θα πρέπει να έχουν ομοιόμορφο πάχος παντού και η διάμετρός τους να μην είναι μεγαλύτερη από 13 χιλστά.</p>	<p>Ο Αγώνας</p> <p>3. Κατά τη διάρκεια του αγώνα, οι αθλητές θα επιτρέπεται να βάζουν στα χέρια τους ή στο κοντάρι μια ουσία, ώστε να μπορούν να επιτυγχάνουν καλύτερο κράτημα. Επιτρέπεται η χρήση γαντιών.</p> <p>Ο Διάδρομος Φοράς</p> <p>6. Το ελάχιστο μήκος του διαδρόμου φοράς, μετρούμενο από τη γραμμή “μηδέν”, θα είναι 40 μ. και όπου οι συνθήκες το επιτρέπουν, 45 μ. Θα έχει πλάτος 1,22 μ. ($\pm 0,01$ μ.) και θα σημειώνεται από άσπρες γραμμές πλάτους 50 χιλστ.</p> <p>Όργανα – Επίστρωση γύρω από το άνω άκρο της βαλβίδας του επί κοντώ</p> <p>8. Η απογείωση για το Άλμα επί Κοντώ θα γίνεται από βαλβίδα. Αυτή θα είναι κατασκευασμένη από κατάλληλο υλικό, με στρογγυλεμένα ή μαλακά άνω άκρα και θα είναι βυθισμένη στο ίδιο επίπεδο με τον διάδρομο φοράς. Θα είναι μήκους 1 μ., μετρημένου κατά μήκος του εσωτερικού του πυθμένα της βαλβίδας, πλάτους 0,60 μ. στο μπροστινό άκρο και θα στενεύει μέχρι τα 0,15 μ. στον πυθμένα του αναστολέα. Το μήκος της βαλβίδας στο επίπεδο του διαδρόμου φοράς και το βάθος του αναστολέα καθορίζονται από την γωνία των 105° που σχηματίζεται ανάμεσα στη βάση και τον αναστολέα. (Οι ανοχές στις διαστάσεις και στις γωνίες αντίστοιχα είναι $\pm 0,01$ μ. και από -0° έως +1°).</p> <p>.....</p> <p>Σημ.: Οι αθλητές θα επιτρέπεται να τοποθετούν επίστρωση γύρω από τη βαλβίδα για συμπληρωματική προστασία κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε προσπάθειάς τους. Η τοποθέτηση τέτοιου υλικού θα γίνεται μέσα στο χρόνο που διαθέτει κάθε αθλητής για την προσπάθειά του, ενώ το υλικό αυτό θα αφαιρείται από τον αθλητή αμέσως μετά την ολοκλήρωση της προσπάθειάς του. Στους αγώνες που υπάρχουν στα Άρθρα 1.1(α), (β), (γ), (ε) και (στ), το υλικό αυτό θα παρέχεται από τους διοργανωτές.</p> <p>10. Ο πήχης θα εδράζεται πάνω σε οριζόντιες υποδοχές, έτσι ώστε να αγγίζεται από τον αθλητή ή το κοντάρι του, να πέφτει εύκολα στο έδαφος στην κατεύθυνση του στρώματος προσγείωσης. Οι υποδοχές δεν θα πρέπει να έχουν εγκοπές ή εσοχές κανενός είδους, θα πρέπει να έχουν ομοιόμορφο πάχος παντού και η διάμετρός τους να μην είναι μεγαλύτερη από 13 χιλστά.</p>
--	---	--

Δεν θα πρέπει να προεξέχουν περισσότερο από 55 χλστά από τα μέλη υποστήριξης, τα οποία θα πρέπει να είναι λεία και να εξέχουν 35-40 χλστά πάνω από τις υποδοχές.

Νέο σχήμα όπου φαίνεται η πλάτη υποδοχής (4)

Η απόσταση μεταξύ των υποδοχών θα είναι 4,30 – 4,37 μ. Οι υποδοχές δεν θα πρέπει να είναι καλυμμένες με λάστιχο ή με οποιοδήποτε άλλο υλικό, το οποίο έχει την ιδιότητα να αυξάνει την τριβή ανάμεσα σε αυτές και στην επιφάνεια του πήχη, ούτε θα μπορούν να έχουν οποιοδήποτε είδος ελατηρίων.

Δεν θα πρέπει να προεξέχουν περισσότερο από 55 χλστά από τα μέλη υποστήριξης, τα οποία θα πρέπει να είναι λεία. **Οι κάθετες πλάτες των υποδοχών, οι οποίες θα είναι επίσης ομαλές και κατασκευασμένες με τέτοιο τρόπο ώστε ο πήχης να μην μπορεί να ακινητοποιηθεί πάνω σε αυτές, θα μπορούν να προεξέχουν 35-40 χλστά πάνω από τις υποδοχές.**



Στηρίγματα πήχη (άποψη από το στρώμα προσγείωσης και κάτοψη)

Η απόσταση μεταξύ των υποδοχών θα είναι 4,30 – 4,37 μ. Οι υποδοχές δεν θα πρέπει να είναι **κατασκευασμένες από λάστιχο, ή καλυμμένες με αυτό**, ή με οποιοδήποτε άλλο υλικό, το οποίο έχει την ιδιότητα να αυξάνει την τριβή ανάμεσα σε αυτές και στην επιφάνεια του πήχη, ούτε θα μπορούν να έχουν οποιοδήποτε είδος ελατηρίων.

**184
Γενικοί Όροι -
Οριζόντια
Άλματα**

Μέτρηση της Απόστασης

8. Η μέτρηση κάθε άλματος θα γίνεται αμέσως μετά την προσπάθεια. Όλα τα άλματα θα μετρούνται από το πλησιέστερο ίχνος στο σκάμμα προσγείωσης που άφησε οποιοδήποτε μέρος του σώματος, μέχρι τη γραμμή απογείωσης, ή την προέκταση της γραμμής απογείωσης (βλ. Άρθρο 185.1(στ)). Η μέτρηση θα γίνεται κάθετα προς τη γραμμή απογείωσης ή την προέκτασή της.

Μέτρηση της Απόστασης

8. Η μέτρηση κάθε άλματος θα γίνεται αμέσως μετά την προσπάθεια. Όλα τα άλματα θα μετρούνται από το πλησιέστερο ίχνος στο σκάμμα προσγείωσης που άφησε οποιοδήποτε μέρος του σώματος **ή ο,τιδήποτε ήταν στερεωμένο στο σώμα κατά τη στιγμή που έγινε το ίχνος**, μέχρι τη γραμμή απογείωσης, ή την προέκταση της γραμμής απογείωσης (βλ. Άρθρο 185.1(στ)). Η μέτρηση θα γίνεται κάθετα προς τη γραμμή απογείωσης ή την προέκτασή της.

<p>185 Άλμα σε Μήκος</p>	<p>Ο Αγώνας 1. Ένας αθλητής αποτυγχάνει αν: ... (ε) κατά τη διαδικασία προσγείωσης, ακουμπήσει το έδαφος έξω από το σκάμμα, σε σημείο πλησιέστερα προς τη γραμμή απογείωσης απ' ότι το κοντινότερο ίχνος στην άμμο· ή (στ) εγκαταλείποντας το σκάμμα, η πρώτη επαφή του ποδιού του με το έδαφος έξω από το σκάμμα είναι πλησιέστερα προς τη γραμμή απογείωσης απ' ότι το κοντινότερο ίχνος στην άμμο κατά την προσγείωση, συμπεριλαμβανομένου οποιουδήποτε ίχνους που έγινε λόγω απώλειας ισορροπίας κατά την προσγείωση, το οποίο βρίσκεται ολοκληρωτικά μέσα στο σκάμμα αλλά πλησιέστερα προς τη γραμμή απογείωσης απ' ότι το αρχικό ίχνος που έγινε κατά την προσγείωση.</p> <p>Οι σημειώσεις (i) έως (v) διαγράφηκαν και μεταφέρθηκαν στο νέο Άρθρο 185.3.</p>	<p>Ο Αγώνας 1. Ένας αθλητής αποτυγχάνει αν: ... (ε) κατά τη διαδικασία προσγείωσης, ακουμπήσει το πλαίσιο του σκάμματος, ή το έδαφος έξω από το σκάμμα, σε σημείο πλησιέστερο προς τη γραμμή απογείωσης απ' ότι το κοντινότερο ίχνος που άφησε στην άμμο· ή (στ) εγκαταλείψει το σκάμμα με οποιονδήποτε τρόπο που να διαφέρει από εκείνον που περιγράφεται στο Άρθρο 185.2. Σημ.: Η διαδικασία προσγείωσης του Άρθρου 185.1(ε) περιλαμβάνει την απώλεια ισορροπίας εξ ολοκλήρου μέσα στο σκάμμα (ή την επιστροφή προς τα πίσω περπατώντας) πλησιέστερα προς τη γραμμή απογείωσης απ' ότι το αρχικό ίχνος που έγινε κατά την προσγείωση.</p> <p>3. Ο αθλητής δεν θα θεωρείται ότι έχει κάνει αποτυχημένη προσπάθεια: (α) αν τρέξει έξω από τις άσπρες γραμμές που οριοθετούν το διάδρομο φοράς σε οποιοδήποτε σημείο· ή (β) αν απογειωθεί πριν φθάσει το βαθύρα, με την εξαίρεση όσων περιγράφονται στο Άρθρο 185.1(β)· ή, (γ) αν σύμφωνα με το Άρθρο 185.1(β) ένα μέρος του παπουτσιού του ή του ποδιού του αγγίζει το έδαφος έξω από οποιοδήποτε από τα δύο άκρα του βαθύρα απογείωσης, πριν από τη γραμμή απογείωσης· ή (δ) αν κατά τη διαδικασία προσγείωσης ακουμπήσει, με οποιοδήποτε μέρος του σώματός του, ή με οτιδήποτε είναι στερεωμένο στο σώμα εκείνη τη στιγμή, το πλαίσιο του σκάμματος, ή το έδαφος έξω από το σκάμμα, εκτός κι αν αυτή η επαφή αντιβαίνει το Άρθρο 185.1(δ) ή (ε)· ή (ε) αν επιστρέψει περπατώντας μέσα από το σκάμμα, αφού πρώτα έχει εγκαταλείψει το σκάμμα με τον τρόπο που περιγράφεται στο Άρθρο 185.2.</p>
<p>187 Γενικοί Όροι - Αγωνίσματα Ρίψεων</p>	<p>Βοήθεια 4. (α) Οι αθλητές δεν θα χρησιμοποιούν κανένα εξάρτημα οποιουδήποτε είδους – π.χ. επίδεση με ταινία δύο ή περισσότερων δακτύλων μαζί ή χρήση βαρών προσαρμοσμένα στο σώμα – το οποίο παρέχει με οποιονδήποτε τρόπο βοήθεια, όταν επιχειρούν προσπάθεια. Όταν χρησιμοποιείται ταινία στα χέρια και στα δάκτυλα, θα πρέπει διαρκώς να τηρείται το ότι ως αποτέλεσμα, δεν θα επιδένονται μαζί δύο ή περισσότερα δάκτυλα κατά τρόπον ώστε τα δάκτυλα να μη μπορούν</p>	<p>Βοήθεια 4. Τα παρακάτω θα θεωρούνται ως βοήθεια και για το λόγο αυτό δεν θα επιτρέπονται: (α) Η επίδεση με ταινία δύο ή περισσότερων δακτύλων μαζί. Όταν χρησιμοποιείται ταινία στα χέρια και στα δάκτυλα, θα πρέπει διαρκώς να τηρείται το ότι ως αποτέλεσμα, δεν θα επιδένονται μαζί δύο ή περισσότερα δάκτυλα κατά τρόπον ώστε τα δάκτυλα να μη μπορούν να κινηθούν μεμονωμένα. Η επίδεση αυτή θα πρέπει να επιδεικνύεται</p>

	<p>να κινηθούν μεμονωμένα. Η επίδεση αυτή θα πρέπει να επιδεικνύεται στον Επικεφαλής Κριτή πριν ξεκινήσει το αγώνισμα.</p> <p>(β) Οι αθλητές δεν θα μπορούν να χρησιμοποιούν γάντια, εκτός από τη Σφυροβολία. Στην περίπτωση αυτή, τα γάντια θα είναι λεία στην πίσω και στη μπροστινή πλευρά και οι άκρες των δακτύλων, εκτός από τον αντίχειρα, θα είναι εκτεθειμένες.</p> <p>(γ) Για να μπορούν να επιτυγχάνουν καλύτερη λαβή, οι αθλητές θα μπορούν να χρησιμοποιούν μια κατάλληλη ουσία μόνο στα χέρια τους ή, στην περίπτωση των σφυροβόλων, στα γάντια τους. Οι σφαιροβόλοι θα μπορούν να χρησιμοποιούν τέτοιες ουσίες στο λαιμό τους. Επιπλέον, στη Σφαιροβολία και στη Δισκοβολία, οι αθλητές θα μπορούν να τοποθετούν στο όργανο κιμωλία ή παρόμοιο υλικό, το οποίο θα πρέπει να καθαρίζεται εύκολα και να μην αφήνει κανένα λεκέ.</p> <p>8. Οι αθλητές δεν θα επιτρέπεται να ψεκάζουν ή να απλώνουν οποιαδήποτε ουσία στη βαλβίδα ή στα παπούτσια τους, ούτε να σκληραίνουν την επιφάνεια της βαλβίδας. (Μεταφέρθηκε στο Άρθρο 187.4(δ))</p> <p>Διάδρομος Φοράς Ακοντισμού</p> <p>9. Στον Ακοντισμό, το ελάχιστο μήκος του διαδρόμου φοράς θα είναι 30 μ. Όταν οι συνθήκες το επιτρέπουν, το ελάχιστο μήκος θα είναι 33,5 μ. ...</p> <p>Προσπάθειες</p> <p>16. Θα θεωρείται αποτυχημένη η προσπάθεια αν η σφαίρα, ο δίσκος, η κεφαλή της σφύρας ή η μύτη του ακοντίου κατά την προσγειώσή τους στο έδαφος, αγγίζουν πρώτα τη γραμμή του τομέα ρίψης, το έδαφος ή οποιοδήποτε</p>	<p>στον Επικεφαλής Κριτή πριν ξεκινήσει το αγώνισμα.</p> <p>(β) Η χρήση οποιουδήποτε είδους εξαρτήματος, μεταξύ των οποίων και βάρη στερεωμένα στο σώμα, το οποίο παρέχει με οποιονδήποτε τρόπο βοήθεια, όταν ο αθλητής επιχειρεί προσπάθεια.</p> <p>(γ) Η χρήση γαντιών, εκτός από τη Σφυροβολία. Στην περίπτωση αυτή, τα γάντια θα είναι λεία στην πίσω και στη μπροστινή πλευρά και οι άκρες των δακτύλων των γαντιών, εκτός από τον αντίχειρα, θα είναι εκτεθειμένες.</p> <p>(δ) Το να ψεκάζουν ή να απλώνουν οι αθλητές οποιαδήποτε ουσία στη βαλβίδα ή στα παπούτσια τους, όπως επίσης και το να σκληραίνουν την επιφάνεια της βαλβίδας.</p> <p>5. Τα παρακάτω δεν θα θεωρούνται ως βοήθεια και για το λόγο αυτό θα επιτρέπονται:</p> <p>(α) Το να χρησιμοποιούν οι αθλητές, με σκοπό να επιτυγχάνουν καλύτερη λαβή, μια κατάλληλη ουσία μόνο στα χέρια τους ή, στην περίπτωση των σφυροβόλων, στα γάντια τους. Οι σφαιροβόλοι θα μπορούν να χρησιμοποιούν τέτοιες ουσίες στο λαιμό τους.</p> <p>(β) Η τοποθέτηση από τους αθλητές, στη Σφαιροβολία και τη Δισκοβολία, πάνω στο όργανο, κιμωλίας ή παρόμοιας ουσίας. Όλες οι χρησιμοποιημένες ουσίες θα αφαιρούνται εύκολα με τη χρήση ενός υγρού πανιού και δεν θα αφήνουν κανένα κατάλοιπο.</p> <p>(γ) το να χρησιμοποιούν οι αθλητές επίδεση στα χέρια και στα δάκτυλα, αν αυτό δεν παραβαίνει το Άρθρο 187.4(α).</p> <p>Διάδρομος Φοράς Ακοντισμού</p> <p>9. Στον Ακοντισμό, το ελάχιστο μήκος του διαδρόμου φοράς θα είναι 30 μ., εκτός από τους αγώνες που διεξάγονται σύμφωνα με τα Άρθρα 1.1(α), (β), (γ), (ε) και (στ), όπου το ελάχιστο μήκος θα είναι 33,50 μ. Όταν οι συνθήκες το επιτρέπουν, το ελάχιστο μήκος θα πρέπει να είναι 36,50 μ. ...</p> <p>Προσπάθειες</p> <p>16. Θα θεωρείται αποτυχημένη η προσπάθεια αν η σφαίρα, ο δίσκος, η κεφαλή της σφύρας ή η κεφαλή του ακοντίου στην πρώτη επαφή τους με το έδαφος μόλις προσγειωθούν, αγγίζουν πρώτα τη γραμμή του τομέα ρίψης,</p>
--	--	---

	<p>άλλο αντικείμενο (εκτός από τον κλωβό όπως προβλέπεται στη Σημείωση του Άρθρου 187.14) έξω από τη γραμμή του τομέα.</p> <p>17. Οι αθλητές δεν θα επιτρέπεται να εγκαταλείπουν τη βαλβίδα ή το διάδρομο φοράς, προτού το όργανο αγγίξει το έδαφος.</p> <p>(α) Στις ρίψεις που γίνονται από βαλβίδα, όταν εγκαταλείπουν τη βαλβίδα, η πρώτη επαφή των αθλητών με το επάνω μέρος της στεφάνης ή με το έδαφος έξω από τη βαλβίδα θα πρέπει να γίνεται εξ ολοκλήρου πίσω από την άσπρη γραμμή, η οποία είναι σχεδιασμένη εξωτερικά της βαλβίδας και περνάει, θεωρητικά, διαμέσου του κέντρου της βαλβίδας.</p> <p><i>Σημ.: Η πρώτη επαφή με το επάνω μέρος της στεφάνης ή με το έδαφος έξω από τη βαλβίδα θεωρείται εγκατάλειψη της βαλβίδας.</i></p> <p>(β) Στην περίπτωση του Ακοντισμού, όταν οι αθλητές εγκαταλείπουν το διάδρομο φοράς, η πρώτη επαφή με τις παράλληλες γραμμές ή με το έδαφος έξω από το διάδρομο φοράς θα πρέπει να γίνεται εξ ολοκλήρου πίσω από την άσπρη γραμμή του τόξου ή τις γραμμές που χαράσσονται από τα ακραία σημεία του τόξου και σχηματίζουν ορθή γωνία με τις παράλληλες γραμμές...</p> <p>Σημάδια</p> <p>21. Μια ευδιάκριτη σημαία ή σημάδι θα μπορεί να χρησιμοποιείται για να υποδεικνύει την καλύτερη βολή κάθε αθλητή. Σε μια τέτοια περίπτωση αυτή θα τοποθετείται κατά μήκος των γραμμών του τομέα και εξωτερικά από αυτές.</p> <p>Μια ευδιάκριτη σημαία ή σημάδι θα μπορεί επίσης να χρησιμοποιείται για να υποδεικνύει το ισχύον Παγκόσμιο Ρεκόρ ή, κατά περίπτωση, το ισχύον Ρεκόρ Ηπείρου, το Εθνικό Ρεκόρ ή το Ρεκόρ της Διοργάνωσης.</p>	<p>το έδαφος ή οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο (εκτός από τον κλωβό όπως προβλέπεται στη Σημείωση του Άρθρου 187.14) έξω από τη γραμμή του τομέα.</p> <p>17. Θα θεωρείται ως άκυρη προσπάθεια αν ο αθλητής εγκαταλείπει τη βαλβίδα ή το διάδρομο φοράς, προτού το όργανο αγγίξει το έδαφος, ή</p> <p>(α) στις ρίψεις που γίνονται από βαλβίδα, αν κατά την εγκατάλειψη της βαλβίδας, η πρώτη επαφή του αθλητή με το επάνω μέρος της στεφάνης ή με το έδαφος έξω από τη βαλβίδα δεν είναι εξ ολοκλήρου πίσω από την άσπρη γραμμή, η οποία είναι σχεδιασμένη εξωτερικά της βαλβίδας και περνάει, θεωρητικά, διαμέσου του κέντρου της βαλβίδας.</p> <p><i>Σημ.: Η πρώτη επαφή με το επάνω μέρος της στεφάνης ή με το έδαφος έξω από τη βαλβίδα θεωρείται εγκατάλειψη της βαλβίδας.</i></p> <p>(β) στην περίπτωση του Ακοντισμού, αν, κατά την εγκατάλειψη του διαδρόμου φοράς, η πρώτη επαφή του αθλητή με τις παράλληλες γραμμές ή με το έδαφος έξω από το διάδρομο φοράς δεν είναι εξ ολοκλήρου πίσω από την άσπρη γραμμή του τόξου ή τις γραμμές που χαράσσονται από τα ακραία σημεία του τόξου και σχηματίζουν ορθή γωνία με τις παράλληλες γραμμές...</p>
<p>191</p> <p>Σφυροβολία</p>	<p>Η Σφύρα</p> <p>7. (Χερούλι:) Το χερούλι θα είναι άκαμπτο και χωρίς οποιοδήποτε είδους στρεφόμενους συνδέσμους. Η συνολική παραμόρφωση του χερουλιού υπό φορτίο τάσης 3,8 kN δεν θα υπερβαίνει τα 3 χλστά. Θα προσαρμόζεται στο σύρμα με τέτοιο τρόπο ώστε να μη μπορεί να στρίβει μέσα στη θηλιά του σύρματος για να αυξάνει το συνολικό μήκος της σφύρας. Δεν θα επιτρέπεται η χρήση στροφέα. Το χερούλι θα έχει συμμετρικό σχήμα και θα μπορεί να έχει καμπυλωτή ή ευθεία λαβή ή και βραχίονα με μέγιστο μήκος στο εσωτερικό του 110 χλστά. Η ελάχιστη δύναμη θραύσεως του χερουλιού θα είναι 8 kN.</p>	<p>Η Σφύρα</p> <p>7. Το χερούλι θα είναι άκαμπτο και χωρίς οποιοδήποτε είδους στρεφόμενους συνδέσμους. Η συνολική παραμόρφωση του χερουλιού υπό φορτίο τάσης 3,8 kN δεν θα υπερβαίνει τα 3 χλστά. Θα προσαρμόζεται στο σύρμα με τέτοιο τρόπο ώστε να μη μπορεί να στρίβει μέσα στη θηλιά του σύρματος για να αυξάνει το συνολικό μήκος της σφύρας. Το χερούλι θα συνδέεται με το σύρμα μέσω θηλιάς. Δεν θα επιτρέπεται η χρήση στροφέα. Το χερούλι θα έχει συμμετρικό σχήμα και θα μπορεί να έχει καμπυλωτή ή ευθεία λαβή ή και βραχίονα. Η ελάχιστη δύναμη θραύσεως του χερουλιού θα είναι 8 kN.</p> <p>Διευκρίνιση: Η IAAF έχει θεσπίσει όρια δύναμης και ελαστικότητας για το</p>

	<p>8. Συνδέσεις για το σύρμα: Το σύρμα θα πρέπει να συνδέεται στην κεφαλή της σφύρας μέσω ενός στροφέα, ο οποίος θα μπορεί να είναι είτε επίπεδος ή ένσφαιρο ρουλεμάν. Το χερούλι θα συνδέεται με το σύρμα με θηλιά. Δεν θα επιτρέπεται η χρήση στροφέα.</p> <p>9. Αλλαγή αριθμησης σε (8) και προσθήκη σημείωσης:</p>	<p>χερούλι και η μόνη σημαντική διάσταση είναι το συνολικό μήκος της σφύρας (μέγιστο μήκος).</p> <p>8. Η σφύρα θα πληροί τις ακόλουθες προδιαγραφές:</p> <p>...</p> <p>Σημ.: Το βάρος του οργάνου θα περιλαμβάνει το σύνολο της κεφαλής της σφύρας, του σύρματος και του χερουλιού.</p>
<p>193 Ακοντισμός</p>	<p>Ο Αγώνας</p> <p>1. (α) Το ακόντιο θα πρέπει να κρατιέται από τη λαβή. Θα ρίχνεται πάνω από τον ώμο ή το επάνω μέρος του βραχίονα που το ρίχνει και δεν θα εκσφενδονίζεται ή θα πετιέται. Δεν επιτρέπονται ανορθόδοξες τεχνικές.</p> <p>(β) Μια βολή θα είναι έγκυρη μόνον αν η μύτη της μεταλλικής κεφαλής αγγίζει το έδαφος πριν από οποιοδήποτε άλλο μέρος του ακοντίου.</p> <p>5. ...</p> <p><i>Σημ. (i): Ενώ η διατομή θα πρέπει να είναι κυκλική, μια μέγιστη διαφορά της τάξης του 2% ανάμεσα στη μεγαλύτερη και στη μικρότερη διάμετρο είναι επιτρεπτή. Η μέση τιμή αυτών των δύο διαμέτρων θα ανταποκρίνεται στις προδιαγραφές ενός κυκλικού ακοντίου.</i></p>	<p>Ο Αγώνας</p> <p>1. (α) Το ακόντιο θα κρατιέται από τη λαβή με το ένα χέρι μόνον. Θα ρίχνεται πάνω από τον ώμο ή από το επάνω μέρος του βραχίονα που το ρίχνει και δεν θα εκσφενδονίζεται ούτε θα πετιέται. Δεν επιτρέπονται ανορθόδοξες τεχνικές.</p> <p>(β) Μια βολή θα είναι έγκυρη μόνον αν η μεταλλική κεφαλή αγγίζει το έδαφος πριν από οποιοδήποτε άλλο μέρος του ακοντίου.</p> <p>5. ...</p> <p><i>Σημ. (i): Ενώ η διατομή θα πρέπει να είναι κυκλική παντού, μια μέγιστη διαφορά της τάξης του 2% ανάμεσα στη μεγαλύτερη και στη μικρότερη διάμετρο σε οποιαδήποτε διατομή είναι επιτρεπτή. Η μέση τιμή αυτών των δύο διαμέτρων, σε οποιαδήποτε καθορισμένη διατομή, θα ανταποκρίνεται στις προδιαγραφές ενός κυκλικού ακοντίου που δίνονται στους πίνακες που ακολουθούν.</i></p>
<p>200 Αγώνες Συνθέτων Αγωνισμάτων</p>	<p>Έφηβοι και Άνδρες (Πένταθλο και Δέκαθλο)</p> <p>2. Το Δέκαθλο των Ανδρών αποτελείται από δέκα αγωνίσματα, τα οποία θα διεξάγονται σε δύο συνεχόμενες ημέρες με την ακόλουθη σειρά:</p> <p>Πρώτη ημέρα: 100 μ., Άλμα σε Μήκος, Σφαιροβολία, Άλμα σε Ύψος, 400 μ.</p> <p>Δεύτερη ημέρα: 110 μ. Εμπόδια, Δισκοβολία, Άλμα επί Κοντώ, Ακοντισμός, 1500 μ.</p> <p>Παιδες (Οκταθλο)</p>	<p>Παιδες, Έφηβοι και Άνδρες (Πένταθλο και Δέκαθλο)</p> <p>2. Το Δέκαθλο των Παίδων, των Εφήβων και των Ανδρών αποτελείται από δέκα αγωνίσματα, τα οποία θα διεξάγονται σε δύο συνεχόμενες ημέρες με την ακόλουθη σειρά:</p> <p>Πρώτη ημέρα: 100 μ., Άλμα σε Μήκος, Σφαιροβολία, Άλμα σε Ύψος, 400 μ.</p> <p>Δεύτερη ημέρα: 110 μ. Εμπόδια, Δισκοβολία, Άλμα επί Κοντώ, Ακοντισμός, 1500 μ.</p> <p>Διευκρίνιση: Το Οκταθλο των Παίδων καταργείται και αντικαθίσταται από το Δέκαθλο.</p>

	<p>5. Το Οκταθλο αποτελείται από οκτώ αγωνίσματα, τα οποία θα διεξάγονται σε δύο συνεχόμενες ημέρες με την ακόλουθη σειρά:</p> <p>Πρώτη ημέρα: 100 μ., Άλμα σε Μήκος, Σφαιροβολία, 400 μ.</p> <p>Δεύτερη ημέρα: 110 μ. Εμπόδια, Άλμα σε Ύψος, Ακοντισμός, 1000 μ.</p>	
<p>214</p> <p>Αφετηρία και Τερματισμός στον Ελλειψοειδή Στίβο (Κλειστός Στίβος)</p>	<p>Διεξαγωγή των Δρομικών Αγωνισμάτων</p> <p>6. Για δρόμους 400 μ. ή μικρότερους, κάθε αθλητής θα έχει ξεχωριστό διάδρομο στην εκκίνηση. Αγώνες δρόμου μέχρι και τα 300 μ. θα διεξάγονται αποκλειστικά σε διαδρόμους. Αγώνες δρόμου μεγαλύτεροι των 300 μ. και μικρότεροι των 800 μ. θα ξεκινούν και θα συνεχίζονται σε διαδρόμους μέχρι το τέλος της δεύτερης στροφής.</p> <p>Στο αγώνισμα των 800 μ. κάθε αθλητής θα μπορεί να τοποθετηθεί σε ξεχωριστό διάδρομο ή μέχρι και δύο αθλητές θα μπορούν να τοποθετηθούν στον ίδιο διάδρομο, ή μπορεί να δοθεί μια επαρτη εκκίνηση χρησιμοποιώντας κατά προτίμηση τους διαδρόμους 1 και 3.</p> <p>Αγώνες δρόμου μεγαλύτεροι των 800 μ. θα διεξάγονται χωρίς διαδρόμους, χρησιμοποιώντας μια τοξωτή γραμμή εκκίνησης ή επαρτη εκκίνησης.</p> <p>Η Γραμμή Εκκίνησης και η Γραμμή Τερματισμού για Στίβο Ονομαστικού Μήκους 200 μ.</p> <p>7. Η γραμμή εκκίνησης στον 1^ο διάδρομο θα πρέπει να βρίσκεται πάνω στην κύρια ευθεία. Η θέση της θα καθορίζεται έτσι ώστε η πλέον προχωρημένη κλιμακωτή γραμμή εκκίνησης στον εξωτερικό διάδρομο (αγώνας δρόμου 400 μ., βλ. Άρθρο 214.9) να βρίσκεται σε τέτοια θέση που η γωνία της κλίσης να μην είναι μεγαλύτερη από 12 μοίρες. Η γραμμή τερματισμού για όλους τους αγώνες δρόμου στον ελλειψοειδή στίβο θα είναι μια προέκταση της γραμμής εκκίνησης στον 1ο διάδρομο, ακριβώς κάθετα στο στίβο και σε ορθή γωνία ως προς τις γραμμές των διαδρόμων.</p> <p>Κλιμακωτή Γραμμή Εκκίνησης για τον Δρόμο των 200 μ.</p> <p>8.</p>	<p>Διεξαγωγή των Δρομικών Αγωνισμάτων</p> <p>6. Για δρόμους 400 μ. ή μικρότερους, κάθε αθλητής θα έχει ξεχωριστό διάδρομο στην εκκίνηση. Αγώνες δρόμου μέχρι και τα 300 μ. θα διεξάγονται εξ ολοκλήρου σε διαδρόμους. Αγώνες δρόμου μεγαλύτεροι των 300 μ. και μικρότεροι των 800 μ. θα ξεκινούν και θα συνεχίζονται σε διαδρόμους μέχρι τη γραμμή εγκατάλειψης διαδρόμων που είναι χαραγμένη στο τέλος της δεύτερης στροφής. Στο αγώνισμα των 800 μ., κάθε αθλητής θα μπορεί να τοποθετηθεί σε ξεχωριστό διάδρομο, ή μέχρι και δύο αθλητές θα μπορούν να τοποθετηθούν στον ίδιο διάδρομο, ή θα μπορεί να γίνει χρήση εκκίνησης σε ομίλους, κατά προτίμηση ξεκινώντας στους διαδρόμους 1 και 3. Στις περιπτώσεις αυτές, οι αθλητές θα μπορούν να αφήσουν το διάδρομό τους, ή αυτοί που τρέχουν στον εξωτερικό όμιλο θα μπορούν να ενωθούν με τον εσωτερικό όμιλο, μόνον μετά από τη γραμμή εγκατάλειψης διαδρόμων που είναι χαραγμένη στο τέλος της πρώτης στροφής. Αγώνες δρόμου μεγαλύτεροι των 800 μ. θα διεξάγονται χωρίς διαδρόμους, χρησιμοποιώντας μια τοξωτή γραμμή εκκίνησης ή εκκίνηση σε ομίλους.</p> <p>Η Γραμμή Εκκίνησης και η Γραμμή Τερματισμού για Στίβο Ονομαστικού Μήκους 200 μ.</p> <p>7. Η γραμμή εκκίνησης στον 1^ο διάδρομο θα πρέπει να βρίσκεται πάνω στην κύρια ευθεία. Η θέση της θα καθορίζεται έτσι ώστε η πλέον προχωρημένη κλιμακωτή γραμμή εκκίνησης στον εξωτερικό διάδρομο (αγώνας δρόμου 400 μ.) να βρίσκεται σε τέτοια θέση που η γωνία της κλίσης να μην είναι μεγαλύτερη από 12 μοίρες. Η γραμμή τερματισμού για όλους τους αγώνες δρόμου στον ελλειψοειδή στίβο θα είναι μια προέκταση της γραμμής εκκίνησης στον 1ο διάδρομο, ακριβώς κάθετα στο στίβο και σε ορθή γωνία ως προς τις γραμμές των διαδρόμων.</p> <p>Τα Άρθρα 214.8 και 214.9 διαγράφηκαν και μεταφέρθηκαν αυτούσια στο <i>Εγχειρίδιο Εγκαταστάσεων Στίβου</i> (που καθορίζει τις κλιμακωτές γραμμές εκκίνησης).</p>

	<p>Κλιμακωτές Γραμμές Εκκίνησης για Δρόμους πάνω από 200 μ. και μέχρι και τα 800 μ. 9.</p> <p>Προκριματικοί Γύροι και Σειρές 10.</p>	<p>Τα Άρθρα 214.10, 214.11 και 214.12 μεταφέρθηκαν στο νέο Άρθρο 215 (βλ. παρακάτω). Η αρίθμηση των Άρθρων 215 έως 222 από τους Κανονισμούς Αγώνων Στίβου 2012-2013 αυξάνει κατά μία (1) μονάδα στους Κανονισμούς 2014-2015, δηλ. το Άρθρο 215 (“Αθλητική Περιβολή, Παπούτσια και Αριθμοί Συμμετοχής”) παίρνει τον αριθμό 216, κ.ο.κ., μέχρι το Άρθρο 222 (“Αγώνες Συνθέτων Αγωνισμάτων”) που παίρνει τον αριθμό 223.</p>																																																	
<p>215 Κατανομή, Κλήρωση Διαδρόμων και Προκριματικοί στα Αγωνίσματα Δρόμων</p>	<p>Προκριματικοί Γύροι και Σειρές (214.10) ... Σημ.: Οι παραπάνω διαδικασίες πρόκρισης ισχύουν μόνον για ελλειψοειδείς στίβους 6 διαδρόμων ή και για ευθείες 8 διαδρόμων. Προσθήκη νέας σημείωσης:</p>	<p>Προκριματικοί Γύροι και Σειρές 215.1. ... Σημ. (i): Οι παραπάνω διαδικασίες πρόκρισης ισχύουν μόνον για ελλειψοειδείς στίβους 6 διαδρόμων ή και για ευθείες 8 διαδρόμων. Σημ. (ii): Για τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα Κλειστού Στίβου, εναλλακτικοί πίνακες θα μπορούν να συμπεριλαμβάνονται στους αντίστοιχες Τεχνικές Διατάξεις. Τα Άρθρα 215.1, 215.2 και 215.3 είναι αυτούσια τα Άρθρα 214.10, 214.11 και 214.12 αντίστοιχα από τους Κανονισμούς Αγώνων Στίβου 2012-2013.</p>																																																	
<p>222 Σφαιροβολία</p>	<p>Σφαίρα Πλαστική ή με Περιβλήμα από Καουτσούκ (221.7). Η σφαίρα θα ανταποκρίνεται στις ακόλουθες προδιαγραφές:</p> <table border="1" data-bbox="398 938 1133 1216"> <tr> <td>Ελάχιστο βάρος για αποδοχή σε αγώνες και για αναγνώριση Ρεκόρ</td> <td>4,000 χλγρ.</td> <td>7,260 χλγρ.</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Πληροφορία για κατασκευαστές: Εύρος για προμήθεια οργάνων σε αγώνες</td> <td>4,005 χλγρ.</td> <td>7,265 χλγρ.</td> </tr> <tr> <td>4,025 χλγρ.</td> <td>7,285 χλγρ.</td> </tr> <tr> <td>Ελάχιστη διάμετρος</td> <td>95 χλστά</td> <td>110 χλστά</td> </tr> <tr> <td>Μέγιστη διάμετρος</td> <td>130 χλστά</td> <td>145 χλστά</td> </tr> </table>	Ελάχιστο βάρος για αποδοχή σε αγώνες και για αναγνώριση Ρεκόρ	4,000 χλγρ.	7,260 χλγρ.	Πληροφορία για κατασκευαστές: Εύρος για προμήθεια οργάνων σε αγώνες	4,005 χλγρ.	7,265 χλγρ.	4,025 χλγρ.	7,285 χλγρ.	Ελάχιστη διάμετρος	95 χλστά	110 χλστά	Μέγιστη διάμετρος	130 χλστά	145 χλστά	<p>Σφαίρα Πλαστική ή με Περιβλήμα από Καουτσούκ 222.7. Η σφαίρα θα ανταποκρίνεται στις ακόλουθες προδιαγραφές:</p> <table border="1" data-bbox="1288 938 2087 1232"> <tr> <td>Ελάχιστο βάρος για να είναι αποδεκτή σε αγώνες και για την αναγνώριση Ρεκόρ:</td> <td>3,000 χλγ.</td> <td>4,000 χλγ.</td> <td>5,000 χλγ.</td> <td>6,000 χλγ.</td> <td>7,260 χλγ.</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Πληροφορίες για κατασκευαστές: Εύρος για προμήθεια οργάνων για τους αγώνες</td> <td>3,005 χλγ.</td> <td>4,005 χλγ.</td> <td>5,005 χλγ.</td> <td>6,005 χλγ.</td> <td>7,265 χλγ.</td> </tr> <tr> <td>3,025 χλγ.</td> <td>4,025 χλγ.</td> <td>5,025 χλγ.</td> <td>6,025 χλγ.</td> <td>7,285 χλγ.</td> </tr> <tr> <td>Διάμετρος:</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ελάχιστη</td> <td>85 χλστά</td> <td>95 χλστά</td> <td>100 χλστά</td> <td>105 χλστά</td> <td>110 χλστά</td> </tr> <tr> <td>Μέγιστη</td> <td>120 χλστά</td> <td>130 χλστά</td> <td>135 χλστά</td> <td>140 χλστά</td> <td>145 χλστά</td> </tr> </table>	Ελάχιστο βάρος για να είναι αποδεκτή σε αγώνες και για την αναγνώριση Ρεκόρ:	3,000 χλγ.	4,000 χλγ.	5,000 χλγ.	6,000 χλγ.	7,260 χλγ.	Πληροφορίες για κατασκευαστές: Εύρος για προμήθεια οργάνων για τους αγώνες	3,005 χλγ.	4,005 χλγ.	5,005 χλγ.	6,005 χλγ.	7,265 χλγ.	3,025 χλγ.	4,025 χλγ.	5,025 χλγ.	6,025 χλγ.	7,285 χλγ.	Διάμετρος:						Ελάχιστη	85 χλστά	95 χλστά	100 χλστά	105 χλστά	110 χλστά	Μέγιστη	120 χλστά	130 χλστά	135 χλστά	140 χλστά	145 χλστά
Ελάχιστο βάρος για αποδοχή σε αγώνες και για αναγνώριση Ρεκόρ	4,000 χλγρ.	7,260 χλγρ.																																																	
Πληροφορία για κατασκευαστές: Εύρος για προμήθεια οργάνων σε αγώνες	4,005 χλγρ.	7,265 χλγρ.																																																	
	4,025 χλγρ.	7,285 χλγρ.																																																	
Ελάχιστη διάμετρος	95 χλστά	110 χλστά																																																	
Μέγιστη διάμετρος	130 χλστά	145 χλστά																																																	
Ελάχιστο βάρος για να είναι αποδεκτή σε αγώνες και για την αναγνώριση Ρεκόρ:	3,000 χλγ.	4,000 χλγ.	5,000 χλγ.	6,000 χλγ.	7,260 χλγ.																																														
Πληροφορίες για κατασκευαστές: Εύρος για προμήθεια οργάνων για τους αγώνες	3,005 χλγ.	4,005 χλγ.	5,005 χλγ.	6,005 χλγ.	7,265 χλγ.																																														
	3,025 χλγ.	4,025 χλγ.	5,025 χλγ.	6,025 χλγ.	7,285 χλγ.																																														
Διάμετρος:																																																			
Ελάχιστη	85 χλστά	95 χλστά	100 χλστά	105 χλστά	110 χλστά																																														
Μέγιστη	120 χλστά	130 χλστά	135 χλστά	140 χλστά	145 χλστά																																														
<p>230 Το Βάδην</p>	<p>Η Εκκίνηση 7. Οι αγώνες δρόμου θα εκκινούν με την εκτυρσοκρότηση ενός πιστολιού. Θα χρησιμοποιούνται οι εντολές για τους δρόμους απόστασης μεγαλύτερης των 400 μ. (βλ. Άρθρο 162.2(β)). Στους αγώνες που συμμετέχει μεγάλος</p>	<p>Η Εκκίνηση 7. Οι αγώνες δρόμου θα εκκινούν με την εκτυρσοκρότηση ενός πιστολιού. Θα χρησιμοποιούνται οι εντολές για τους δρόμους απόστασης μεγαλύτερης από 400 μ. (βλ. Άρθρο 162.2(β)). Στους αγώνες που συμμετέχει μεγάλος</p>																																																	

αριθμός αθλητών, θα πρέπει να δίνονται προειδοποιήσεις πέντε λεπτά, τρία λεπτά και ένα λεπτό πριν από την εκκίνηση του αγώνα. Στο παράγγελμα “Λάβετε θέση”, ο Αφέτης θα βεβαιώνεται ~~πρώτα~~ ότι κανένας αθλητής δεν έχει τοποθετήσει το πόδι του (ή οποιοδήποτε μέρος του σώματός του) έτσι ώστε να αγγίζει τη γραμμή εκκίνησης ή το έδαφος μπροστά από αυτήν, και μετά θα δίνει την εκκίνηση του αγώνα.

Ασφάλεια και Ιατρική Περίθαλψη

8. (α) ...
(β) ~~Στους αγώνες που διεξάγονται σύμφωνα με τα Άρθρα 1.1(α), (β), (γ) και (στ), τα αγωνίσματα θα είναι προγραμματισμένα να αρχίζουν και να τελειώνουν με το φως της ημέρας.~~
(γ) ...
(δ) ...

Σταθμοί Ποτηριών/Σπόγγων και Αναψυκτικών στους Αγώνες σε Δημόσια Οδό

9. (στ) Στους αγώνες που διεξάγονται σύμφωνα με τα Άρθρα 1.1(α), (β), (γ) και (στ), δύο το πολύ επίσημοι συνοδοί από κάθε Κράτος θα μπορούν να στέκονται πίσω από το τραπέζι των αναψυκτικών ανά πάσα στιγμή. Κανένας επίσημος συνοδός και σε καμία περίπτωση δεν θα επιτρέπεται να τρέχει δίπλα στον αθλητή, ενώ αυτός παίρνει αναψυκτικό ή νερό.

Προσθήκη σημείωσης:

Προσθήκη νέας διάταξης:

- (ζ) Ο αθλητής που παίρνει αναψυκτικό ή νερό από σημείο διαφορετικό από τους επίσημους σταθμούς αναψυκτικών ~~θα θεωρείται υπαίτιος για ακύρωση από τον Έφορο.~~

αριθμός αθλητών, θα πρέπει να δίνονται προειδοποιήσεις πέντε λεπτά, τρία λεπτά και ένα λεπτό πριν από την εκκίνηση του αγώνα. Στο παράγγελμα “Λάβετε θέση”, **οι αθλητές θα συγκεντρώνονται στη γραμμή εκκίνησης με τον τρόπο που θα έχει καθοριστεί από τους διοργανωτές.** Ο αφέτης θα βεβαιώνεται ότι κανένας αθλητής δεν έχει τοποθετήσει το πόδι του (ή οποιοδήποτε μέρος του σώματός του) έτσι ώστε να αγγίζει τη γραμμή εκκίνησης ή το έδαφος μπροστά από αυτήν, και μετά θα δίνει την εκκίνηση του αγώνα.

Ασφάλεια και Ιατρική Περίθαλψη

8. (α) ...

(β) ...
(γ) ...

Σταθμοί Ποτηριών/Σπόγγων και Αναψυκτικών στους Αγώνες σε Δημόσια Οδό

9. (στ) Στους αγώνες που διεξάγονται σύμφωνα με τα Άρθρα 1.1(α), (β), (γ) και (στ), δύο το πολύ επίσημοι συνοδοί από κάθε Κράτος θα μπορούν να στέκονται πίσω από το τραπέζι των αναψυκτικών ανά πάσα στιγμή. Κανένας επίσημος συνοδός, και σε καμία περίπτωση, δεν θα επιτρέπεται να τρέχει δίπλα στον αθλητή ενώ αυτός παίρνει το αναψυκτικό ή το νερό.

Σημ.: Για τα αγωνίσματα εκείνα στα οποία ένα Κράτος είναι δυνατό να εκπροσωπείται από περισσότερους από τρεις αθλητές, οι Τεχνικές Διατάξεις θα μπορούν να επιτρέπουν την παρουσία επιπλέον επίσημων συνοδών στα τραπέζια των αναψυκτικών.

- (ζ) Οι αθλητές θα μπορούν σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή να μεταφέρουν νερό ή αναψυκτικό με τα χέρια ή στερεωμένο στο σώμα τους, υπό τον όρο ότι αυτό το μεταφέρουν από την εκκίνηση του αγώνα ή το έχουν παραλάβει ή δεχθεί σε έναν επίσημο σταθμό.
(η) Ο αθλητής που δεχθεί ή πάρει ο ίδιος αναψυκτικό ή νερό από σημείο διαφορετικό από τους επίσημους σταθμούς, εκτός από τις περιπτώσεις που αυτό δίνεται για ιατρικούς λόγους από τους κριτές του αγώνα ή υπό την επίβλεψη αυτών, ή πάρει αναψυκτικό από άλλον αθλητή, θα πρέπει να δεχθεί προειδοποίηση από τον Έφορο συνήθως με την επίδειξη κίτρινης κάρτας, αν αυτό είναι το πρώτο παράπτωμά του. Αν υποπέσει δεύτερη φορά στο ίδιο

	<p>Διαδρομές σε Δημόσια Οδό</p> <p>10. (α) Για τους αγώνες που διεξάγονται σύμφωνα με το Άρθρο 1.1(α), η κυκλική διαδρομή δεν πρέπει να είναι μικρότερη από 2 χλμ., αλλά ούτε και μεγαλύτερη από 2,5 χλμ. Για όλους τους υπόλοιπους αγώνες, η κυκλική διαδρομή δεν πρέπει να είναι μικρότερη από 1 χλμ., αλλά ούτε και μεγαλύτερη από 2,5 χλμ. Για τα αγωνίσματα που αρχίζουν και τελειώνουν μέσα στο στάδιο, η κυκλική διαδρομή θα βρίσκεται όσο το δυνατόν πλησιέστερα στο στάδιο.</p> <p>Διεξαγωγή του Δρόμου Προσθήκη νέας παραγράφου στην οποία μεταφέρεται το Άρθρο 230.8(β).</p>	<p>παράπτωμα, ο Έφορος θα ακυρώνει τον αθλητή, συνήθως δείχνοντάς του κόκκινη κάρτα. Στην περίπτωση αυτή ο αθλητής θα αποχωρεί αμέσως από τον αγώνα.</p> <p>Διαδρομές σε Δημόσια Οδό</p> <p>10. (α) Η κυκλική διαδρομή δεν θα είναι μικρότερη από 1 χλμ., αλλά ούτε και μεγαλύτερη από 2 χλμ. Για τα αγωνίσματα που αρχίζουν και τελειώνουν μέσα στο στάδιο, η κυκλική διαδρομή θα πρέπει να βρίσκεται όσο το δυνατόν πλησιέστερα στο στάδιο.</p> <p>Διευκρίνιση: Το τελικό μήκος της κυκλικής διαδρομής θα αποφασίζεται ανάλογα με τις συνθήκες του αγώνα. Μια κατάλληλη πρόταση για το θέμα αυτό θα συμπεριληφθεί επίσης στην επόμενη έκδοση του Εγχειρίδιου για τους Αγώνες Βάδην.</p> <p>Διεξαγωγή του Δρόμου</p> <p>13. Στους αγώνες που διεξάγονται σύμφωνα με τα Άρθρα 1.1(α), (β), (γ) και (στ), τα αγωνίσματα θα είναι προγραμματισμένα να αρχίζουν και να τελειώνουν με το φως της ημέρας.</p>
<p>240</p> <p>Αγώνες Δρόμου σε Δημόσια Οδό</p>	<p>Αποστάσεις</p> <p>1. ... <i>Σημ. (ii): Συνιστάται όπως οι Δρόμοι σε Δημόσια Οδό να διεξάγονται κατά τους μήνες Απρίλιο, Μάιο ή από το Σεπτέμβριο μέχρι και το Δεκέμβριο.</i></p> <p>Η Διαδρομή</p> <p>2. ... <i>Σημ. (ii): Είναι αποδεκτό να διεξαχθεί η αφετηρία ή και ο τερματισμός ενός αγώνα σε χορτάρι ή άλλο μαλακό έδαφος.</i></p> <p>5. Για τις Σκυταλοδρομίες σε Δημόσια Οδό, γραμμές πλάτους 5 εκατ. θα πρέπει να σχεδιάζονται κάθετα στη διαδρομή για να σημειώνουν τις αποστάσεις κάθε σκέλους και να υποδεικνύουν τη γραμμή αφετηρίας. Παρόμοιες γραμμές θα σχεδιάζονται 10 μ. πριν και 10 μ. μετά από τη γραμμή αφετηρίας για να υποδεικνύουν τη ζώνη αλλαγής. Όλες οι διαδικασίες αλλαγής θα πρέπει να ολοκληρώνονται μέσα σε αυτήν τη ζώνη.</p>	<p>Αποστάσεις</p> <p>1. ...</p> <p>Η Διαδρομή</p> <p>2. ... <i>Σημ. (ii): Είναι αποδεκτό να διεξαχθούν η αφετηρία, ο τερματισμός και άλλα τμήματα του αγώνα σε χορτάρι ή άλλες μη επιστρωμένες επιφάνειες. Αυτά τα τμήματα θα περιρίζονται στο ελάχιστο.</i></p> <p>5. Για τις Σκυταλοδρομίες σε Δημόσια Οδό, γραμμές πλάτους 50 χλστ. θα σχεδιάζονται κάθετα προς τη διαδρομή για να σημειώνουν τις αποστάσεις κάθε σκέλους και για να υποδεικνύουν τη γραμμή αφετηρίας. Παρόμοιες γραμμές θα σχεδιάζονται 10 μ. πριν και 10 μ. μετά από τη γραμμή αφετηρίας για να υποδεικνύουν τη ζώνη αλλαγής. Όλες οι διαδικασίες αλλαγής, οι οποίες, εκτός κι αν έχει προκαθοριστεί διαφορετικά από τους διοργανωτές, θα περιλαμβάνουν φυσική επαφή μεταξύ του εισερχόμενου και του εξερχόμενου αθλητή, θα ολοκληρώνονται μέσα σε αυτήν τη ζώνη.</p>

Η Εκκίνηση

6. Οι αγώνες δρόμου θα εκκινούν με την εκπυρσοκρότηση πιστολιού, κανονιού, κόρνας ή παρόμοιας συσκευής. Θα χρησιμοποιούνται οι εντολές για τους δρόμους απόστασης μεγαλύτερης των 400 μ. (βλ. Άρθρο 162.2(β)). Στους αγώνες που συμμετέχει μεγάλος αριθμός αθλητών, θα πρέπει να δίνονται προειδοποιήσεις πέντε λεπτά, τρία λεπτά και ένα λεπτό πριν από την εκκίνηση του αγώνα. Στο παράγγελμα “Λάβετε θέση”, ο Αφέτης θα βεβαιώνεται ~~πρώτα~~ ότι κανένας αθλητής δεν έχει τοποθετήσει το πόδι του (ή οποιοδήποτε μέρος του σώματός του) έτσι ώστε να αγγίζει τη γραμμή εκκίνησης ή το έδαφος μπροστά από αυτήν, και μετά θα δίνει την εκκίνηση του αγώνα.

Σταθμοί Ποτηριών/Σπόγγων και Αναψυκτικών

8. (α) Νερό και άλλα κατάλληλα αναψυκτικά θα διατίθενται στην αφετηρία και στον τερματισμό όλων των αγώνων.
(β) Για όλα τα αγωνίσματα μέχρι και τα 10 χλμ., θα υπάρχουν σταθμοί ποτηριών/σπόγγων μόνο για νερό σε κατάλληλα διαστήματα των 2-3 χλμ. περίπου, αν οι καιρικές συνθήκες επιτρέπουν τέτοια μέριμνα.

Προσθήκη νέας σημείωσης:

Σημ.: Σταθμοί καταιωνισμού θα μπορούν επίσης να προβλεφθούν, όταν αυτό θεωρείται απαραίτητο κάτω από συγκεκριμένες οργανωτικές ή και κλιματολογικές συνθήκες.

- (γ) ~~Για όλα τα αγωνίσματα απόστασης μεγαλύτερης των 10 χλμ. θα εγκαθίστανται σταθμοί αναψυκτικών περίπου κάθε 5 χλμ. Επιπλέον, σταθμοί ποτηριών/σπόγγων μόνο για νερό θα είναι τοποθετημένοι κατά προσέγγιση στο ενδιάμεσο των σταθμών αναψυκτικών ή και συχνότερα, αν οι καιρικές συνθήκες επιτρέπουν τέτοια μέριμνα.~~
(δ) Τα αναψυκτικά, τα οποία θα μπορούν να παρέχονται είτε από την Οργανωτική Επιτροπή είτε από τον αθλητή, θα διατίθενται στους σταθμούς που έχουν καθοριστεί από τον αθλητή. Θα τοποθετούνται έτσι ώστε να μπορούν οι αθλητές να τα φθάσουν εύκολα, ή θα μπορούν να δίνονται στα χέρια των αθλητών από εξουσιοδοτημένα ~~πρόσωπα~~. Τα αναψυκτικά που επιλέγονται από τους ίδιους τους αθλητές θα είναι υπό την επίβλεψη ~~αγωνοδικών διορισμένων από την~~

Η Εκκίνηση

6. Οι αγώνες δρόμου θα εκκινούν με την εκπυρσοκρότηση πιστολιού, κανονιού, κόρνας ή παρόμοιας συσκευής. Θα χρησιμοποιούνται οι εντολές για τους δρόμους απόστασης μεγαλύτερης των 400 μ. (βλ. Άρθρο 162.2(β)). Στους αγώνες που συμμετέχει μεγάλος αριθμός αθλητών, θα πρέπει να δίνονται προειδοποιήσεις πέντε λεπτά, τρία λεπτά και ένα λεπτό πριν από την εκκίνηση του αγώνα. Στο παράγγελμα “Λάβετε θέση”, **οι αθλητές θα συγκεντρώνονται στη γραμμή εκκίνησης με τον τρόπο που θα έχει καθοριστεί από τους διοργανωτές.** Ο Αφέτης θα βεβαιώνεται ότι κανένας αθλητής δεν έχει τοποθετήσει το πόδι του (ή οποιοδήποτε μέρος του σώματός του) έτσι ώστε να αγγίζει τη γραμμή εκκίνησης ή το έδαφος μπροστά από αυτήν, και μετά θα δίνει την εκκίνηση του αγώνα.

Σταθμοί Ποτηριών/Σπόγγων και Αναψυκτικών

8. (α) Νερό και άλλα κατάλληλα αναψυκτικά θα διατίθενται στην αφετηρία και στον τερματισμό όλων των αγώνων.
(β) Για όλα τα αγωνίσματα, **το νερό θα διατίθεται ανά κατάλληλα διαστήματα των 5 χλμ. περίπου. Για αγωνίσματα αποστάσεων μεγαλύτερων από 10 χλμ., εκτός από νερό θα μπορούν να διατίθενται στα σημεία αυτά και αναψυκτικά.**

Σημ. (i): Όταν οι συνθήκες το επιτρέπουν, και αφού ληφθεί υπόψη η φύση του αγωνίσματος, οι καιρικές συνθήκες και η φυσική κατάσταση της πλειοψηφίας των συμμετεχόντων, το νερό ή και τα αναψυκτικά θα μπορούν να τοποθετούνται ανά πιο τακτά διαστήματα κατά μήκος της διαδρομής.

Σημ. (ii): Σταθμοί καταιωνισμού θα μπορούν επίσης να προβλεφθούν, όταν αυτό θεωρείται απαραίτητο κάτω από συγκεκριμένες οργανωτικές ή και κλιματολογικές συνθήκες.

- (γ) Τα αναψυκτικά θα μπορούν να περιλαμβάνουν ποτά, ενεργειακά συμπληρώματα, τροφές ή κάθε άλλο είδος εκτός από νερό. Η Οργανωτική Επιτροπή θα καθορίζει ποια αναψυκτικά θα παρέχει με βάση τις επικρατούσες συνθήκες.
(δ) Κανονικά τα αναψυκτικά θα παρέχονται από την Οργανωτική Επιτροπή, η οποία όμως θα μπορεί να επιτρέπει στους αθλητές να φέρουν τα δικά τους αναψυκτικά. Στην περίπτωση αυτή ο κάθε αθλητής θα κατονομάζει σε ποιους σταθμούς θα είναι τα αναψυκτικά διαθέσιμα προς αυτόν. Τα αναψυκτικά που επιλέγονται από τους ίδιους τους αθλητές θα παραμένουν υπό την επίβλεψη κριτών που θα ορίζει η Οργανωτική Επιτροπή από τη στιγμή που

	<p>Οργανωτική Επιτροπή, από τη στιγμή που τα αναψυκτικά τοποθετούνται στο επιθυμητό σημείο από τους αθλητές ή τους εκπαιδευτικούς τους.</p> <p>(ε) Αυτά τα εξουσιοδοτημένα πρόσωπα δεν θα μπορούν να εισέρχονται μέσα στη διαδρομή, ούτε να παρεμποδίζουν κάποιον αθλητή. Θα μπορούν να δίνουν το αναψυκτικό στον αθλητή είτε πίσω από το τραπέζι, είτε από μια θέση όχι μεγαλύτερη του ενός μέτρου δίπλα σε αυτό, αλλά όχι μπροστά από αυτό.</p> <p>(στ) Στους αγώνες που διεξάγονται σύμφωνα με τα Άρθρα 1.1(α), (β), (γ) και (στ), δύο το πολύ επίσημοι συνοδοί από κάθε Κράτος θα μπορούν να στέκονται πίσω από το τραπέζι των αναψυκτικών ανά πάσα στιγμή. Κανένας επίσημος συνοδός και σε καμία περίπτωση δεν θα επιτρέπεται να τρέχει δίπλα στον αθλητή, ενώ αυτός παίρνει αναψυκτικό ή νερό.</p> <p>(ξ) Ο αθλητής που παίρνει αναψυκτικό ή νερό από σημείο διαφορετικό από τους επίσημους σταθμούς αναψυκτικών θα υπόκειται σε αθέτηση από τον Έφορο.</p>	<p>τα αναψυκτικά τακτοποιηθούν στη θέση τους από τους αθλητές ή τους εκπαιδευτικούς τους. Οι κριτές αυτοί θα διασφαλίζουν ότι τα αναψυκτικά δεν θα αλλαχθούν ή θα παραβιασθούν με κανέναν τρόπο.</p> <p>(ε) Η Οργανωτική Επιτροπή θα οριοθετεί, με εμπόδια, με τραπέζια ή με σημάδια πάνω στο έδαφος, την περιοχή από την οποία τα αναψυκτικά θα μπορούν να δοθούν ή να ληφθούν. Η περιοχή αυτή δεν θα πρέπει να βρίσκεται κατευθείαν πάνω στην πορεία της μετρημένης διαδρομής. Τα αναψυκτικά θα τοποθετούνται έτσι ώστε να μπορούν οι αθλητές να τα φθάνουν εύκολα, ή να μπορούν να δίνονται εύκολα στα χέρια των αθλητών από εξουσιοδοτημένα πρόσωπα. Τα πρόσωπα αυτά θα παραμένουν εντός της προκαθορισμένης περιοχής και δεν θα εισέρχονται στη διαδρομή ούτε θα παρεμποδίζουν κανέναν αθλητή. Κανένας επίσημος συνοδός ή εξουσιοδοτημένο πρόσωπο, και σε καμία περίπτωση, δεν θα επιτρέπεται να τρέχει δίπλα στον αθλητή ενώ αυτός παίρνει το αναψυκτικό ή το νερό.</p> <p>(στ) Στους αγώνες που διεξάγονται σύμφωνα με τα Άρθρα 1.1(α), (β), (γ) και (στ), δύο το πολύ επίσημοι συνοδοί από κάθε Κράτος θα μπορούν να στέκονται πίσω από το τραπέζι των αναψυκτικών ανά πάσα στιγμή. <i>Σημ.: Για τα αγωνίσματα εκείνα στα οποία ένα Κράτος είναι δυνατό να εκπροσωπείται από περισσότερους από τρεις αθλητές, οι Τεχνικές Διατάξεις θα μπορούν να επιτρέπουν την παρουσία επιπλέον επίσημων συνοδών στα τραπέζια των αναψυκτικών.</i></p> <p>(ζ) Οι αθλητές θα μπορούν σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή να μεταφέρουν νερό ή αναψυκτικό με τα χέρια ή προσαρμοσμένο στο σώμα τους, υπό τον όρο ότι αυτό το μεταφέρουν από την εκκίνηση του αγώνα ή το έχουν παραλάβει ή δεχθεί σε έναν επίσημο σταθμό.</p> <p>(η) Ο αθλητής που δεχθεί ή πάρει ο ίδιος αναψυκτικό ή νερό από σημείο διαφορετικό από τους επίσημους σταθμούς, εκτός από τις περιπτώσεις που αυτό δίνεται για ιατρικούς λόγους από τους κριτές του αγώνα ή υπό την επίβλεψη αυτών, ή πάρει αναψυκτικό από άλλον αθλητή, θα πρέπει να δεχθεί προειδοποίηση από τον Έφορο συνήθως με την επίδειξη κίτρινης κάρτας, αν αυτό είναι το πρώτο παράπτωμά του. Αν υποπέσει δεύτερη φορά στο ίδιο παράπτωμα, ο Έφορος θα ακυρώνει τον αθλητή, συνήθως δείχνοντάς του κόκκινη κάρτα. Στην περίπτωση αυτή ο αθλητής θα αποχωρεί αμέσως από τον αγώνα.</p>
--	---	---

	ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 ^ο - ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ ΣΕ ΑΝΩΜΑΛΟ ΕΔΑΦΟΣ	ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 ^ο - ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ ΣΕ ΑΝΩΜΑΛΟ ΕΔΑΦΟΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΕΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΔΡΟΜΟΥ
<p>250</p> <p>Αγώνες Δρόμου σε Ανώμαλο Έδαφος</p>	<p>Γενικά</p> <p>1. Υπάρχουν ακραίες διαφοροποιήσεις στις συνθήκες με τις οποίες διεξάγεται ο δρόμος σε Ανώμαλο Έδαφος σε όλον τον κόσμο και είναι δύσκολο να θεσπιστούν διεθνή πρότυπα για το άθλημα αυτό. Πρέπει να γίνει αποδεκτό ότι η διαφορά ανάμεσα στους πολύ επιτυχημένους και στους αποτυχημένους αγώνες συχνά έγκειται στα φυσικά χαρακτηριστικά του αγωνιστικού χώρου και στις ικανότητες του σχεδιαστή της διαδρομής. Τα ακόλουθα Άρθρα έχουν σκοπό να καθοδηγήσουν και να αποτελέσουν κίνητρο για να βοηθήσουν τις χώρες να αναπτύξουν τον αγώνα δρόμου σε ανώμαλο έδαφος. Για λεπτομερείς οργανωτικές πληροφορίες μπορείτε να δει κανείς και το Εγχειρίδιο της IAAF για τους Δρόμους Αποστάσεων (IAAF Distance Running Manual).</p> <p>Περίοδος</p> <p>2. Η περίοδος Αγώνων σε Ανώμαλο Έδαφος θα πρέπει κανονικά να εκτείνεται σε όλους τους χειμερινούς μήνες μετά το τέλος της περιόδου των Αγώνων Στίβου εντός Σταδίου.</p> <p>Η Διαδρομή</p> <p>4. Για Πρωταθλήματα και διεθνείς συναντήσεις και, όπου είναι εφικτό, για άλλους αγώνες:</p> <p>(α) Μια κυκλική διαδρομή πρέπει να σχεδιαστεί, με περίμετρο ανάμεσα στα 1750 μ. και τα 2000 μ. Αν κριθεί αναγκαίο, μια μικρή κυκλική διαδρομή μπορεί να προστεθεί έτσι ώστε να διορθωθούν οι αποστάσεις στις συνολικά απαιτούμενες αποστάσεις των διαφόρων αγωνισμάτων. Στην περίπτωση αυτή η μικρή κυκλική διαδρομή θα πρέπει να διανύεται στα πρώτα στάδια του αγώνα. Συνιστάται ότι κάθε μεγάλη κυκλική διαδρομή θα πρέπει να έχει μια συνολική ανωφέρεια τουλάχιστον 10 μ.</p> <p>Η Εκκίνηση</p> <p>7. Οι αγώνες δρόμου θα εκκινούν με την εκτυρσοκρότηση ενός πιστολιού. Θα χρησιμοποιούνται τα παραγγέλματα για τους αγώνες δρόμου απόστασης μεγαλύτερης των 400 μ. (Άρθρο 162.2(β)). Σε διεθνείς αγώνες θα δίνονται προειδοποιήσεις των πέντε λεπτών, των τριών λεπτών και του ενός λεπτού.</p>	<p>Γενικά</p> <p>1. Υπάρχουν ακραίες διαφοροποιήσεις στις συνθήκες με τις οποίες διεξάγονται οι δρόμοι σε Ανώμαλο Έδαφος και οι Αγώνες Ορεινού Δρόμου σε όλον τον κόσμο και είναι δύσκολο να θεσπιστούν διεθνή πρότυπα για το άθλημα αυτό. Πρέπει να γίνει αποδεκτό ότι η διαφορά ανάμεσα στους πολύ επιτυχημένους και στους αποτυχημένους αγώνες συχνά έγκειται στα φυσικά χαρακτηριστικά του αγωνιστικού χώρου και στις ικανότητες του σχεδιαστή της διαδρομής. Τα ακόλουθα Άρθρα έχουν σκοπό να καθοδηγήσουν και να αποτελέσουν κίνητρο για να βοηθήσουν τις χώρες να αναπτύξουν τον Αγώνα Δρόμου σε Ανώμαλο Έδαφος και τον Αγώνα Ορεινού Δρόμου.</p> <p>Οι παράγραφοι 3, 4, 5, 6 και 7 αλλάζουν αρίθμηση κατά μία (1) μονάδα προς τα κάτω, δηλ. γίνονται 2, 3, 4, 5 και 6 αντίστοιχα.</p> <p>Η Διαδρομή</p> <p>3. Για Πρωταθλήματα και διεθνείς συναντήσεις και, όπου είναι εφικτό, για άλλους αγώνες:</p> <p>(α) Μια κυκλική διαδρομή πρέπει να σχεδιαστεί, με περίμετρο ανάμεσα στα 1500 μ. και τα 2000 μ. Αν κριθεί αναγκαίο, μια μικρή κυκλική διαδρομή μπορεί να προστεθεί έτσι ώστε να διορθωθούν οι αποστάσεις στις συνολικά απαιτούμενες αποστάσεις των διαφόρων αγωνισμάτων. Στην περίπτωση αυτή η μικρή κυκλική διαδρομή θα πρέπει να διανύεται στα πρώτα στάδια του αγώνα. Συνιστάται ότι κάθε μεγάλη κυκλική διαδρομή θα πρέπει να έχει μια συνολική ανωφέρεια τουλάχιστον 10 μ.</p> <p>Η Εκκίνηση</p> <p>6. Οι αγώνες δρόμου θα εκκινούν με την εκτυρσοκρότηση ενός πιστολιού. Θα χρησιμοποιούνται τα παραγγέλματα για τους αγώνες δρόμου απόστασης μεγαλύτερης των 400 μ. (Άρθρο 162.2(β)). Στους αγώνες εκείνους που συμμετέχει μεγάλος αριθμός αθλητών θα πρέπει να δίνονται προειδοποιήσεις των πέντε λεπτών, των τριών λεπτών και του ενός λεπτού.</p>

	<p>Θα παρέχονται ειδικά χωρίσματα εκκίνησης και τα μέλη κάθε ομάδας θα στοιχίζονται ο ένας πίσω από τον άλλο στην εκκίνηση του δρόμου. Στο παράγγελμα “Λάβετε θέση”, ο Αφέτης θα βεβαιώνεται πρώτα ότι κανένας αθλητής δεν έχει τοποθετήσει το πόδι του (ή οποιοδήποτε μέρος του σώματός του) έτσι ώστε να αγγίζει τη γραμμή εκκίνησης ή το έδαφος μπροστά από αυτήν, και μετά θα δίνει την εκκίνηση του αγώνα.</p> <p>Προσθήκη νέας παραγράφου και αντίστοιχη αλλαγή στην αρίθμηση.</p> <p><i>Αγώνες σε Ορεινό Έδαφος</i></p> <p>10. Οι Αγώνες σε Ορεινό Έδαφος λαμβάνουν χώρα σε ύψαιθρο που είναι κυρίως εκτός δρόμου και περιλαμβάνει σημαντικά κομμάτια ανηφόρας (κυρίως για ανηφορικούς αγώνες) ή ανηφόρας/κατηφόρας (για αγώνες των οποίων η εκκίνηση και ο τερματισμός βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο). Οι προτεινόμενες προσεγγιστικές αποστάσεις και το συνολικό μήκος ανηφόρας για τους διεθνείς αγώνες έχουν ως εξής:</p> <p style="text-align: center;">[ΠΙΝΑΚΑΣ]</p> <p>Δεν μπορεί περισσότερο από 20% της απόστασης να βρίσκεται επί σκυροστρωμένης επιφάνειας. Οι διαδρομές θα μπορούν να είναι κυκλικής σχεδίασης.</p>	<p>Θα παρέχονται ειδικά χωρίσματα εκκίνησης για αγώνες με ομάδες και τα μέλη κάθε ομάδας θα στοιχίζονται ο ένας πίσω από τον άλλο στην εκκίνηση του δρόμου. Στους υπόλοιπους αγώνες, οι αθλητές θα στοιχίζονται σύμφωνα με τον τρόπο που θα έχει προκαθοριστεί από τους διοργανωτές. Στο παράγγελμα “Λάβετε θέση”, ο Αφέτης θα βεβαιώνεται ότι κανένας αθλητής δεν έχει τοποθετήσει το πόδι του (ή οποιοδήποτε μέρος του σώματός του) έτσι ώστε να αγγίζει τη γραμμή εκκίνησης ή το έδαφος μπροστά από αυτήν, και μετά θα δίνει την εκκίνηση του αγώνα.</p> <p><i>Ασφάλεια και Ιατρική Περίθαλψη</i></p> <p>7. (α) Οι Οργανωτικές Επιτροπές των Αγώνων Δρόμου σε Ανώμαλο Έδαφος θα μεριμνούν για την ασφάλεια των αθλητών και των επίσημων συνοδών.</p> <p>(β) Η πρακτική ιατρική εξέταση κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής ενός αγωνίσματος από το επίσημο ιατρικό προσωπικό που έχει οριστεί από την Οργανωτική Επιτροπή και αναγνωρίζεται από περιβραχιόνια, γιλέκα ή παρόμοιο διακριτικό ένδυμα δεν θα θεωρείται βοήθεια.</p> <p>(γ) Οι αθλητές θα αποχωρούν αμέσως από τον αγώνα δρόμου αν δεχθούν τέτοια εντολή από τον Ιατρικό Εκπρόσωπο ή από μέλος του επίσημου ιατρικού προσωπικού.</p> <p>Η παράγραφος 250.10 διαγράφεται και μεταφέρεται στο νέο Άρθρο 251 (βλ. παρακάτω).</p>
<p><u>251</u></p> <p><u>Αγώνες Ορεινού Δρόμου</u></p>		<p><i>Η Διαδρομή</i></p> <p>1. (α) Οι Αγώνες Ορεινού Δρόμου διεξάγονται σε έδαφος που βρίσκεται κατά κύριο λόγο εκτός δρόμου, εκτός και αν υπάρχει σημαντική υψομετρική διαφορά στη διαδρομή. Στην περίπτωση αυτή μια σκυροστρωμένη επιφάνεια είναι αποδεκτή.</p> <p>(β) Η διαδρομή δεν θα πρέπει να περιλαμβάνει επικίνδυνα τμήματα.</p>

- (γ) Οι αθλητές δεν θα χρησιμοποιούν επιπρόσθετα βοηθήματα για να υποβοηθούν την προέλασή τους πάνω στη διαδρομή.
- (δ) Η μορφολογία της διαδρομής περιλαμβάνει είτε σημαντικά κομμάτια ανηφόρας (για αγώνες κυρίως ανηφορικούς), ή ανηφόρας/κατηφόρας (για αγώνες που ανηφορίζουν και κατηφορίζουν, αλλά με την αφετηρία και τον τερματισμό να βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο).
- (ε) Η μέση κλίση θα πρέπει να είναι κατ' ελάχιστον 5% (ή 50 μέτρα ανά χιλιόμετρο) και να μην υπερβαίνει το 20% (ή 200 μέτρα ανά χιλιόμετρο).
- (στ) Το υψηλότερο σημείο στη διαδρομή δεν θα πρέπει να υπερβαίνει σε υψόμετρο τα 3000 μέτρα.
- (ζ) Ολόκληρη η διαδρομή θα είναι ευδιάκριτα οριοθετημένη και θα περιλαμβάνει χιλιομετρικούς δείκτες.
- (η) Τα φυσικά εμπόδια ή τα πιο δύσκολα σημεία πάνω στη διαδρομή θα πρέπει να έχουν πρόσθετη σήμανση.
- (θ) Ένας λεπτομερής χάρτης της διαδρομής πρέπει υποχρεωτικά να είναι διαθέσιμος, μαζί με μια υψομετρική κατατομή που θα χρησιμοποιεί τις εξής κλίμακες:
Υψόμετρο: 1/10.000 (10 χλστά = 100 μέτρα)
Απόσταση: 1/50.000 (10 χλστά = 500 μέτρα)

Είδη Αγώνων Ορεινού Δρόμου

2. (α) Κλασσικοί Αγώνες Ορεινού Δρόμου

Για τα Πρωταθλήματα, οι προτεινόμενες αποστάσεις και το συνολικό μήκος ανηφόρας θα πρέπει κατά προσέγγιση να είναι:

	Κυρίως Ανηφορικοί		Ανηφορικοί/Κατηφορικοί	
	Απόσταση	Ανηφόρα	Απόσταση	Ανηφόρα
Άνδρες	12 χλμ.	1200 μ.	12 χλμ.	600 μ./750 μ.
Γυναίκες	8 χλμ.	800 μ.	8 χλμ.	400 μ./500 μ.
Έφηβοι	8 χλμ.	800 μ.	8 χλμ.	400 μ./500 μ.
Νεάνιδες	4 χλμ.	400 μ.	4 χλμ.	200 μ./250 μ.
Παίδες	5 χλμ.	500 μ.	5 χλμ.	250 μ./300 μ.
Κορασίδες	3 χλμ.	300 μ.	3 χλμ.	150 μ./250 μ.

(β) Αγώνες Ορεινού Δρόμου Μεγάλων Αποστάσεων

Οι διαδρομές για Αγώνες Ορεινού Δρόμου μεγάλων αποστάσεων

		<p>περιλαμβάνουν αποστάσεις από 20 χλμ. κατά προσέγγιση έως 42,195 χλμ., με μέγιστο υψόμετρο 4000 μ. Οι συμμετέχοντες κάτω των 18 ετών δεν θα πρέπει να αγωνίζονται σε αποστάσεις που υπερβαίνουν τα 25 χλμ.</p> <p>(γ) Σκυταλοδρομίες Ορεινού Δρόμου (δ) Αγώνες Ορεινού Δρόμου Ατομικής Χρονομέτρησης Οι Αγώνες Ορεινού Δρόμου όπου οι αθλητές ξεκινούν χωριστά (δηλ. με διαφορετική ώρα εκκίνησης ο καθένας) ανά τακτά χρονικά διαστήματα θεωρούνται ως Αγώνες Ατομικής Χρονομέτρησης. Τα αποτελέσματα προκύπτουν με βάση τους ατομικούς χρόνους τερματισμού.</p> <p>Η Εκκίνηση</p> <p>3. Οι αγώνες θα εκκινούν με την εκτυροσκορότηση ενός πιστολιού. Θα χρησιμοποιούνται τα παραγγέλματα για τους αγώνες δρόμου απόστασης μεγαλύτερης των 400 μ. (Άρθρο 162.2(β)). Στους αγώνες εκείνους που συμμετέχει μεγάλος αριθμός αθλητών θα πρέπει να δίνονται προειδοποιήσεις των πέντε λεπτών, των τριών λεπτών και του ενός λεπτού. Θα παρέχονται ειδικά χωρίσματα εκκίνησης για αγώνες με ομάδες και τα μέλη κάθε ομάδας θα στοιχίζονται ο ένας πίσω από τον άλλο στην εκκίνηση του δρόμου. Στους υπόλοιπους αγώνες, οι αθλητές θα στοιχίζονται σύμφωνα με τον τρόπο που θα έχει προκαθοριστεί από τους διοργανωτές. Στο παράγγελμα “Λάβετε θέση”, ο Αφέτης θα βεβαιώνεται ότι κανένας αθλητής δεν έχει τοποθετήσει το πόδι του (ή οποιοδήποτε μέρος του σώματός του) έτσι ώστε να αγγίζει τη γραμμή εκκίνησης ή το έδαφος μπροστά από αυτήν, και μετά θα δίνει την εκκίνηση του αγώνα.</p> <p>Ασφάλεια και Ιατρική Περίθαλψη</p> <p>4. (α) Οι Οργανωτικές Επιτροπές των Αγώνων Δρόμου σε Ανώμαλο Έδαφος θα μεριμνούν για την ασφάλεια των αθλητών και των επίσημων συνοδών. (β) Η πρακτική ιατρική εξέταση κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής ενός αγωνίσματος από το επίσημο ιατρικό προσωπικό που έχει οριστεί από την Οργανωτική Επιτροπή και αναγνωρίζεται από περιβραχιόνια, γιλέκα ή παρόμοιο διακριτικό ένδυμα δεν θα θεωρείται βοήθεια. (γ) Οι αθλητές θα αποχωρούν αμέσως από τον αγώνα δρόμου αν δεχθούν τέτοια εντολή από τον Ιατρικό Εκπρόσωπο ή από μέλος του επίσημου ιατρικού προσωπικού.</p>
--	--	---

		<p>Σταθμοί Ποτηριών/Σπόγγων και Αναψυκτικών</p> <p>5. Νερό και άλλα κατάλληλα αναψυκτικά θα είναι διαθέσιμα στην εκκίνηση και στον τερματισμό όλων των δρόμων. Σε όλα τα αγωνίσματα, ένας σταθμός ποτηριών/σπόγγων θα παρέχεται σε κάθε γύρο, αν οι καιρικές συνθήκες επιτρέπουν τέτοια μέριμνα.</p> <p>Διεξαγωγή του Αγώνα</p> <p>6. Αν ο Έφορος είναι πεπεισμένος από την αναφορά ενός Κριτή ή ενός Επόπτη ή με άλλον τρόπο ότι ένας αθλητής εγκατέλειψε την οριοθετημένη διαδρομή, συντομεύοντας έτσι την απόσταση που πρέπει να καλύψει, ο αθλητής αυτός θα ακυρώνεται.</p>
<p>260</p> <p>Παγκόσμια Ρεκόρ</p>	<p>Γενικοί Όροι</p> <p>6. Κάθε αθλητής που σημειώνει Παγκόσμιο Ρεκόρ θα πρέπει στο τέλος του αγώνα να υποβάλλεται σε έλεγχο ντόπινγκ, ο οποίος θα διενεργείται σύμφωνα με τα Άρθρα και τους Κανονισμούς Αντι-Ντόπινγκ της IAAF που βρίσκονται σε ισχύ. ...</p> <p>Γενικοί Όροι</p> <p>26. Για Παγκόσμια Ρεκόρ σε Αγώνισματα Κονίστρας:</p> <p>...</p> <p>(δ) Στα Αγώνισματα των Ρίψεων, το όργανο που χρησιμοποιήθηκε θα ελέγχεται το συντομότερο δυνατό ως προς τη συμμόρφωσή του με τα Άρθρα.</p>	<p>Γενικοί Όροι</p> <p>6. Κάθε αθλητής που σημειώνει Παγκόσμιο Ρεκόρ (όπως προβλέπεται στο Άρθρο 260.8) θα πρέπει στο τέλος του αγώνα να υποβάλλεται σε έλεγχο ντόπινγκ, ο οποίος θα διενεργείται σύμφωνα με τα Άρθρα και τους Κανονισμούς Αντι-Ντόπινγκ της IAAF που βρίσκονται σε ισχύ. ...</p> <p>Διευκρίνιση: Η παραπάνω προσθήκη συσχετίζει το Άρθρο 260.6 με τις διαφορετικές κατηγορίες Παγκόσμιων Ρεκόρ (Άρθρο 260.8).</p> <p>Γενικοί Όροι</p> <p>26. Για Παγκόσμια Ρεκόρ σε Αγώνισματα Κονίστρας:</p> <p>...</p> <p>(δ) Στα Αγώνισματα των Ρίψεων, το όργανο που χρησιμοποιήθηκε θα πρέπει να έχει ελεγχθεί πριν από τον αγώνα σύμφωνα με το Άρθρο 123. Αν ο Έφορος αντιληφθεί κατά τη διάρκεια του αγώνα ότι ισοφαρίστηκε ή καταρρίφθηκε ένα ρεκόρ, θα επισημαίνει αμέσως το όργανο που χρησιμοποιήθηκε και θα διενεργεί έλεγχο για να διαπιστώσει αν το όργανο αυτό παραμένει σύμφωνο με τα Άρθρα ή αν υπάρχει οποιαδήποτε αλλαγή στα χαρακτηριστικά του. Κανονικά, ένα τέτοιο όργανο θα πρέπει να ελεγχθεί ξανά μετά το τέλος του αγώνα.</p> <p>Διευκρίνιση: Η ανωτέρω τροποποίηση αποβλέπει στο να θεσπισθεί ως πάγια πρακτική και για να εξασφαλισθεί ότι τα όργανα ρίψεων που χρησιμοποιήθηκαν στην κατάρριψη ρεκόρ πληρούν τις επιτρεπόμενες προδιαγραφές.</p>

28. Για Παγκόσμια Ρεκόρ σε Αγώνες Δρόμου σε Δημόσια Οδό:

- ...
(ε) Η διαδρομή ~~θα~~ πρέπει να επαληθευθεί (δηλ. να ξαναμετρηθεί) όσο το δυνατόν πλησιέστερα πριν από τον αγώνα, την ημέρα του αγώνα ή μόλις είναι εφικτό μετά τον αγώνα, κατά προτίμηση από έναν μετρητή “Α” ή ~~“Β”~~ βαθμού, διαφορετικό από εκείνον που έκανε την αρχική μέτρηση.

Σημ.: Αν η αρχική μέτρηση της διαδρομής έγινε από τουλάχιστον δύο μετρητές “Α” ή ~~“Β”~~ βαθμού, και ο ένας τουλάχιστον από αυτούς είναι παρών στον αγώνα για να επαληθεύσει τη διαδρομή σύμφωνα με το Άρθρο 260.28(δ), δεν θα απαιτείται καμία επαλήθευση σύμφωνα με αυτό το Άρθρο 260.28(ε).

29. Για Παγκόσμια Ρεκόρ σε Αγωνίσματα Βάδην σε Δημόσια Οδό:

- ...
(β) Η κυκλική διαδρομή δεν θα ~~πρέπει να~~ είναι μικρότερη από 1 χλμ. ~~αλλά~~ και ούτε μεγαλύτερη από ~~2,5 χλμ.~~, με πιθανή αφετηρία και τερματισμό εντός του σταδίου.

- (δ) Η διαδρομή ~~θα~~ πρέπει να επαληθευθεί (δηλ. να ξαναμετρηθεί) όσο το δυνατόν πλησιέστερα πριν από τον αγώνα, την ημέρα του αγώνα ή μόλις είναι εφικτό μετά τον αγώνα, κατά προτίμηση από έναν μετρητή “Α” ή ~~“Β”~~ βαθμού, διαφορετικό από εκείνον που έκανε την αρχική μέτρηση.

Σημ.: Αν η αρχική μέτρηση της διαδρομής έγινε από τουλάχιστον δύο μετρητές “Α” ή ~~“Β”~~ βαθμού, και ο ένας τουλάχιστον από αυτούς είναι παρών στον αγώνα για να επαληθεύσει τη διαδρομή σύμφωνα με το Άρθρο 260.28(δ), δεν θα απαιτείται καμία επαλήθευση σύμφωνα με αυτό το Άρθρο 260.28(ε).

28. Για Παγκόσμια Ρεκόρ σε Αγώνες Δρόμου σε Δημόσια Οδό:

- ...
(ε) Η διαδρομή πρέπει να επαληθευθεί (δηλ. να ξαναμετρηθεί) όσο το δυνατόν πλησιέστερα πριν από τον αγώνα, την ημέρα του αγώνα ή μόλις είναι εφικτό μετά τον αγώνα, κατά προτίμηση από έναν μετρητή “Α” βαθμού, διαφορετικό από **εκείνους** που **έκαναν** την αρχική μέτρηση.

*Σημ.: Αν η αρχική μέτρηση της διαδρομής έγινε από τουλάχιστον **δύο μετρητές “Α” βαθμού ή από έναν μετρητή “Α” και έναν μετρητή “Β” βαθμού**, και ο ένας τουλάχιστον από αυτούς είναι παρών στον αγώνα για να επαληθεύσει τη διαδρομή σύμφωνα με **τις διατάξεις του Άρθρου 260.28(δ)**, δεν θα απαιτείται καμία επαλήθευση **(νέα μέτρηση)** σύμφωνα με αυτό το Άρθρο 260.28(ε).*

29. Για Παγκόσμια Ρεκόρ σε Αγωνίσματα Βάδην σε Δημόσια Οδό:

- ...
(β) Η κυκλική διαδρομή δεν θα είναι μικρότερη από 1 χλμ. και ούτε μεγαλύτερη από **2 χλμ.**, με πιθανή αφετηρία και τερματισμό εντός του σταδίου.

- (δ) Η διαδρομή πρέπει να επαληθευθεί (δηλ. να ξαναμετρηθεί) όσο το δυνατόν πλησιέστερα πριν από τον αγώνα, την ημέρα του αγώνα ή μόλις είναι εφικτό μετά τον αγώνα, κατά προτίμηση από έναν μετρητή “Α” βαθμού, διαφορετικό από **εκείνους** που **έκαναν** την αρχική μέτρηση.

*Σημ.: Αν η αρχική μέτρηση της διαδρομής έγινε από τουλάχιστον **δύο μετρητές “Α” βαθμού ή από έναν μετρητή “Α” και έναν μετρητή “Β” βαθμού**, και ο ένας τουλάχιστον από αυτούς είναι παρών στον αγώνα για να επαληθεύσει τη διαδρομή σύμφωνα με **τις διατάξεις του Άρθρου 260.28(δ)**, δεν θα απαιτείται καμία επαλήθευση **(νέα μέτρηση)** σύμφωνα με αυτό το Άρθρο 260.28(ε).*

Διευκρίνιση: Η διόρθωση στα Άρθρα 260.28(ε) και 260.29(δ) γίνεται για να διασφαλισθεί ότι τουλάχιστον ένας μετρητής “Α” βαθμού εμπλέκεται σε κάποιο στάδιο της διαδικασίας.

<p>261</p> <p>Αγωνίσματα για τα οποία Αναγνωρίζονται Παγκόσμια Ρεκόρ</p>	<p><i>Γυναίκες</i></p> <p>Αγωνίσματα Δρόμων, Σύνθετα Αγωνίσματα και Αγωνίσματα Βάδην:</p> <p>...</p> <p>H.X. ή X.X.: 1000 μ., 1500 μ., 1 Μίλι, 2000 μ., 3000 μ., 5000 μ., 10.000 μ., 20.000 μ., 1 Ώρα, 25.000 μ., 30.000 μ., 3000 μ. Φυσικά Εμπόδια, Σκυταλοδρομία 4x800 μ., Βάδην (σε Στίβο): 10.000 μ., 20.000 μ.</p> <p>...</p> <p><i>Σημ.: Τα Παγκόσμια Ρεκόρ γυναικών στους Αγώνες Δρόμου σε Δημόσια Οδό θα αναγνωρίζονται σε αγώνες δρόμου αποκλειστικά για γυναίκες. Η IAAF θα διατηρεί έναν ξεχωριστό κατάλογο για τις "Καλύτερες Παγκόσμιες Επιδόσεις" που σημειώθηκαν σε μεικτούς Αγώνες Δρόμου σε Δημόσια Οδό.</i></p>	<p><i>Γυναίκες</i></p> <p>Αγωνίσματα Δρόμων, Σύνθετα Αγωνίσματα και Αγωνίσματα Βάδην:</p> <p>...</p> <p>H.X. ή X.X.: 1000 μ., 1500 μ., 1 Μίλι, 2000 μ., 3000 μ., 5000 μ., 10.000 μ., 20.000 μ., 1 Ώρα, 25.000 μ., 30.000 μ., 3000 μ. Φυσικά Εμπόδια, Σκυταλοδρομία 4x800 μ., Σκυταλοδρομία 4x1500 μ., Βάδην (σε Στίβο): 10.000 μ., 20.000 μ.</p> <p>...</p> <p><i>Σημ.: Με την εξαίρεση των αγωνισμάτων Βάδην, η IAAF θα αναγνωρίζει δύο Παγκόσμια Ρεκόρ Γυναικών για Δρόμους σε Δημόσια Οδό: ένα Παγκόσμιο Ρεκόρ με την επίδοση που σημειώθηκε σε μεικτούς (δηλ. και για τα δύο φύλα) αγώνες δρόμου και ένα Παγκόσμιο Ρεκόρ με την επίδοση που σημειώθηκε σε αγώνες μόνον για γυναίκες.</i></p>
--	---	---