 **ΕΝΩΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΣΕΓΑΣ ΠΕΙΡΑΙΑ & ΝΟΤΙΟΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**

 **ΕΑΚΝ ΑΓΙΟΥ ΚΟΣΜΑ, ΕΛΛΗΝΙΚΟ-ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ**

 **Τ:2104834232, F: 2104834232**

|  |
| --- |
| **ΑΡ.Π ΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ: .....11............** |

 **E: segaspeiraia@gmail.com**

 Πειραιάς 11/01/2024

# *Προς: Σ.Ε.Γ.Α.Σ. - E.A.Σ Σ.Ε.Γ.Α.Σ.*

# *(Για ενημέρωση σωματείων τους)*

|  |
| --- |
| Π Ρ Ο Κ Η Ρ Υ Ξ Η**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΗΜΕΡΙΔΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ****ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ / Κ20 (ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ) /****Κ18 (ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ)****Κυριακή 21 και 28 Ιανουαρίου 2024** |

Η **Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ & ΝΟΤΙΟΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ** προκηρύσσει Προπονητικές Ημερίδες Κλειστού Στίβου Ανδρών – Γυναικών / Κ20 (Εφήβων-Νεανίδων) / Κ18 (Παίδων – Κορασίδων), σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

**1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ – ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:**

Οι Προπονητικές Ημερίδες θα διεξαχθούν την **Κυριακή 21 και 28 Ιανουαρίου 2024** στο Κλειστό Προπονητήριο του ΣΕΓΑΣ στις εγκαταστάσεις του ΕΑΚΝ Αγ. Κοσμά.

**2. ΗΛΙΚΙΕΣ:**

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν **ΜΟΝΟ** αθλητές-τριες :

* **ΑΝΔΡΕΣ-ΓΥΝΑΙΚΕΣ:** που έχουν γεννηθεί το 2004 & μεγαλύτεροι-ες.
* **Κ20 (ΑΝΔΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ):** που έχουν γεννηθεί το 2005 και 2006.
* **Κ18 (ΑΝΔΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ):** που έχουν γεννηθεί το 2007 και 2008.
* **Κ16 (ΑΓΟΡΙΑ - ΚΟΡΙΤΣΙΑ):** που έχουν γεννηθεί το 2009 και 2010.

**3. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Κατηγορία** | **Αγωνίσματα** |
| **Ανδρών:** | 60μ., 150μ., 60μ. Εμπ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα Τριπλούν, Άλμα σε Ύψος, Άλμα επί Κοντώ, Σφαιροβολία |
| **Γυναικών:**  | 60μ., 150μ., 60μ. Εμπ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα Τριπλούν, Άλμα σε Ύψος, Άλμα επί Κοντώ, Σφαιροβολία |
| **Κ20 (Ανδρών):** | 60μ., 150μ., 60μ. Εμπ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα Τριπλούν, Άλμα σε Ύψος, Άλμα επί Κοντώ, Σφαιροβολία |
| **Κ20 (Γυναικών):** | 60μ., 150μ., 60μ. Εμπ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα Τριπλούν, Άλμα σε Ύψος, Άλμα επί Κοντώ, Σφαιροβολία |
| **Κ18 (Ανδρών):** | 60μ., 150μ., 60μ. Εμπ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα Τριπλούν, Άλμα σε Ύψος, Άλμα επί Κοντώ, Σφαιροβολία |
| **Κ18 (Γυναικών):**  | 60μ., 150μ., 60μ. Εμπ., Άλμα σε Μήκος, Άλμα Τριπλούν, Άλμα σε Ύψος, Άλμα επί Κοντώ, Σφαιροβολία |

**4. ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨH ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΥΨΟΣ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Αγώνισμα / Κατηγορία** | **Διαδοχικά ύψη** |
| **Άλμα σε Ύψος Κ18 Ανδρών- Κ20 Ανδρών-Ανδρών** | Από 1,70μ. έως 1,90μ. ανά 10εκ., έως 2.00μ. ανά 5εκ, έως 2.03μ. ανά 3εκ. και στη συνέχεια ανά 2εκ. |
| **Άλμα σε Ύψος Κ18 Γυναικών- Κ20 Γυναικών -Γυναικών** | Από 1,40μ. έως 1,60μ. ανά 10εκ., έως 1.72μ. ανά 3εκ από & στη συνέχεια ανά 2εκ. |

**5. ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨH ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Άλμα επί κοντώ Κ18 Ανδρών-Κ20 Ανδρών-Ανδρών** | Από 3,40μ. έως 3,80μ. ανά 20εκ., από 3,80μ. έως 4,50μ. ανά 10εκ. & στη συνέχεια ανά 5εκ. |
| **Άλμα επί κοντώ Κ18 Γυναικών- Κ20 Γυναικών-Γυναικών** | Από 3,05μ. έως 3,65μ. ανά 20εκ., από 3,65μ. έως 3,95μ. ανά 10εκ. & στη συνέχεια ανά 5εκ. |

**6. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ :**

**6.1** Στους Αγώνες δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλητές και αθλήτριες για τους οποίους έχει εκδοθεί Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας και είναι ενεργό (έχει εκδοθεί\* ή ανανεωθεί κατά την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο σύμφωνα με τις δηλώσεις των σωματείων) και ανήκουν οπωσδήποτε στη δύναμη των Σωματείων – Μελών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ., που έχουν λάβει ειδική αθλητική αναγνώριση (άρθρο 8 του ν. 2725/1999 όπως τροποποιήθηκε και ισχύει) και είναι εγγεγραμμένα στο Ηλεκτρονικό Μητρώο Ερασιτεχνικών Αθλητικών Σωματείων της ΓΓΑ (άρθρο 142 του ν. 4714/2020).

***Διευκρίνηση:*** Επισημαίνεται ότι σύμφωνα με την παρ. 1Α του άρθρου 8 του ν.2725/1999 «Κατά τα πρώτα δύο (2) έτη από την εγγραφή του σε αθλητική ένωση ή ομοσπονδία, το αθλητικό σωματείο μετέχει στην αγωνιστική δραστηριότητα της οικείας ένωσης ή ομοσπονδίας, πλην των Πανελληνίων αγώνων και Πρωταθλημάτων ή των τελικών φάσεων Πανελληνίων Αγώνων και Πρωταθλημάτων, χωρίς να διαθέτει ειδική αθλητική αναγνώριση, την οποία μπορεί να αιτηθεί και να λάβει το αργότερο εντός του ίδιου χρονικού διαστήματος».

*\* Κάθε νέα έκδοση Δελτίου Αθλητικής Ιδιότητας αθλητή-αθλήτριας εντός του έτους, καθιστά αυτομάτως ενεργό το Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας για την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο, από την ημερομηνία εγγραφής στο μητρώο της Ομοσπονδίας έως 31/12/2024 (Λήξη Δελτίου). Η επικαιροποίηση της κατάστασης (ενεργό ή ανενεργό) του Δελτίου Αθλητικής Ιδιότητας αθλητή-αθλήτριας γίνεται με δήλωση του σωματείου προς το τμήμα μητρώου της Ομοσπονδίας, εντός της προθεσμίας που ορίζεται με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου. Ενεργό Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας για την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο, αθλητών και αθλητριών για τους οποίους έχουν καταχωρηθεί αποτελέσματα αγώνων, δεν μπορεί να καταστεί ανενεργό μέχρι τη λήξη του, στις 31/12/2024.*

***Σχόλια:*** *Το άρθρο 41 του ν.4809/2021, ΦΕΚ Α` 102/19.06.2021, είναι Τροποποίηση της παρ. 5 του άρθρου 8 του ν. 2725/1999.*

**6.2** Κάθε αθλητής/τρια μπορεί να δηλωθεί και να αγωνισθεί ΜΟΝΟ σε ΕΝΑ (1) αγώνισμα. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις και κατόπιν εισήγησης των αρμόδιων Τεχνικών Εθνικών Ομάδων και Συντονιστών αγωνισμάτων του ΣΕΓΑΣ, αθλητές/τριες που ανήκουν στις κατηγορίες του Σχεδιασμού και τις προεθνικές ομάδες μπορούν να λάβουν μέρος και σε δεύτερο αγώνισμα.

**6.3 Οι αθλητές – τριες της κατηγορίας των Κ16 (γεννημένοι-ες το 2007) μπορούν να αγωνιστούν ΜΟΝΟ σε ΕΝΑ (1) αγώνισμα, με βάση την κωδικοποίηση του ΣΕΓΑΣ για την κατηγορία Κ18.**

**7. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

*Οι δηλώσεις συμμετοχής (συνημμένη φόρμα) πρέπει να σταλούν με email μέχρι την* ***Τετάρτη 17 Ιανουαρίου 2024 και ώρα 14:00 (για την 1η ημερίδα) και Τετάρτη 24 Ιανουαρίου 2024 (για τη 2η ημερίδα)*** *στην Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Πειραιά και Νοτιοδυτικής Αττικής, στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις* ***segaspeiraia@gmail.com*** ***και*** ***smatakis@gmail.com******,*** *προκειμένου να οριστικοποιηθεί και κοινοποιηθεί και το οριστικό ωρολόγιο πρόγραμμα της Ημερίδας.* ***Μετά την παρέλευση της προθεσμίας αυτής δε θα γίνεται δεκτή καμία δήλωση συμμετοχής.***

***Σημείωση:*** *Σε περίπτωση προβλήματος θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον Τεχνικό Σύμβουλο της Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. κ. Στέφανο Ματάκη, στο τηλέφωνο 6946953858.*

***ΠΡΟΣΟΧΗ:***

***Λόγω των ειδικών συνθηκών που επικρατούν στο ΕΑΚΝ Αγίου Κοσμά και τους περιορισμούς που ισχύουν σχετικά με την πρόσβαση στο κέντρο και την παρουσία στο χώρο του κλειστού προπονητηρίου, από τις δηλώσεις συμμετοχής θα συνταχθούν οι τελικές λίστες συμμετοχής ως εξής:***

***Κάθε σωματείο μπορεί να δηλώσει απεριόριστο αριθμό αθλητών – τριών ανά αγώνισμα, ΜΕ ΒΑΣΗ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΘΕΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ στην ημερίδα.***

***Η τελική λίστα συμμετοχής ανά αγώνισμα θα καταρτιστεί με βάση τον παρακάτω πίνακα:***

|  |  |
| --- | --- |
| **Αγώνισμα** | **Αθλητές** |
| 60μ. Α | 80 |
| 60μ. Γ | 80 |
| 60μ. Εμπόδια Α - Κ20 - Κ18 | 20 |
| 60μ. Εμπόδια Γ - Κ20 - Κ18 | 20 |
| 150μ. Α - Κ20 - Κ18 | 50 |
| 150μ. Γ - Κ20 - Κ18 | 50 |
| Μήκος Α - Κ20 - Κ18 | 25 |
| Μήκος Γ - Κ20 - Κ18 | 25 |
| Τριπλούν Α - Κ20 - Κ18 | 15 |
| Τριπλούν Γ - Κ20 - Κ18 | 15 |
| Ύψος Α - Κ20 - Κ18 | 15 |
| Ύψος Γ - Κ20 - Κ18 | 15 |
| Κοντώ Α - Κ20 - Κ18 | 15 |
| Κοντώ Γ - Κ20 - Κ18 | 15 |
| Σφαίρα Α - Κ20 - Κ18 | 15 |
| Σφαίρα Γ - Κ20 - Κ18 | 15 |

**Για την τελική λίστα συμμετοχής ανά αγώνισμα θα ληφθούν υπόψη:**

1. **Oι καλύτερες επιδόσεις του 2023, και**
2. **Ανώτερος αριθμός συμμετοχής ανά αγώνισμα και ανά σύλλογο το 10% των συμμετοχών που αναφέρονται στον ανωτέρω πίνακα.**

**Σε περίπτωση που ο μέγιστος αριθμός συμμετοχών που αναφέρεται στον ανωτέρω πίνακα δεν συμπληρωθεί από το 10% της δήλωσης, θα συμπεριλαμβάνεται στη λίστα ο/η αμέσως επόμενος/η αθλητής/τρια με την καλύτερη επίδοση.**

***ΠΡΟΣΟΧΗ: ΟΙ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΑΠΟΣΤΕΛΛΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΕΠΙΣΗΜΟ MAIL ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ή ΤΗΣ Ε.Α.Σ. ΠΟΥ ΑΝΗΚΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ.***

***ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΠΟΣΤΕΛΛΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ MAILS ΔΕΝ ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ.***

***Η υποβολή της δήλωσης θα γίνεται αποκλειστικά ηλεκτρονικά στη συνημμένη φόρμα εγγραφής (Excel).***

***Ταυτόχρονα με την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής το σωματείο δηλώνει ΑΝΕΠΙΦΥΛΑΚΤΑ ότι αποδέχεται τους όρους της προκήρυξης των αγώνων και την εφαρμογή των Κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.***

***ΔΗΛΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ***

***Στη δήλωση συμμετοχής θα πρέπει ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ να δηλώνεται και ο προπονητής του αθλητή-τριας, προκειμένου να έχει δικαίωμα εισόδου στην εγκατάσταση. Σε περίπτωση που προπονητής δεν είναι δηλωμένος από το Σύλλογο, δεν θα του επιτρέπεται η είσοδος στην εγκατάσταση.***

**8. ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ:**

Οι αθλητές-αθλήτριες θα προσέρχονται αυτοπροσώπως στην ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΕΩΣ, **75΄** πριν από την ώρα διεξαγωγής κάθε αγωνίσματος, προκειμένου να οριστικοποιήσουν τη συμμετοχή τους, προσκομίζοντας **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ** το Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας **και την κάρτα υγείας του αθλητή θεωρημένη σύμφωνα με το νόμο 4479/2017.**

β) Οι αθλητές - τριες που είναι από μετεγγραφή της τελευταίας περιόδου και δεν έχουν εκδοθεί τα δελτία τους από το Σ.Ε.Γ.Α.Σ., θα πρέπει να έχουν μαζί τους αστυνομική ταυτότητα ή άλλο αποδεικτικό στοιχείο ταυτοπροσωπίας και ηλικίας **και απαραίτητα θεωρημένη την κάρτα υγείας αθλητή.**

**ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ.**

**8. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

Με τη φροντίδα και την ευθύνη των Συλλόγων οι αθλητές –τριες πρέπει να έχουν εξετασθεί Ιατρικώς πριν από τους αγώνες **ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΤΕΧΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ - ΤΡΙΑΣ**, όπως προβλέπει ο Νόμος.

**ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ.**

**ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΤΡΙΩΝ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΙΘΑΝΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΕ ΕΛΛΕΙΨΗ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ, ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΟΥ ΔΗΛΩΝΟΥΝ ΑΥΤΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΜΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ ΑΡΧΗ.**

**9. ΓΕΝΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ:**

**10.1 Βάρος οργάνου στο αγώνισμα της Σφαιροβολίας**

|  |  |
| --- | --- |
| **Κατηγορία** | **Βάρος οργάνου** |
| **Κ18 Άνδρες:** | **5Kg** |
| **Κ18 Γυναίκες:** | **3Kg** |
| **Κ20 Άνδρες:** | **6Kg** |
| **Άνδρες:** | **7,260Kg** |
| **Γυναίκες:** | **4Kg** |
| **Κ20 Γυναίκες:** | **4Kg** |

Ατομικά όργανα Ρίψεων μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο με την προϋπόθεση ότι θα προσκομιστούν στην Αίθουσα Κλήσεως μία (1) ώρα πριν από την ώρα διεξαγωγής του αγωνίσματος για έλεγχο και στη συνέχεια να παραδοθούν στον Έφορο του Αγωνίσματος.

**10.2 Αριθμός – Ύψη και Αποστάσεις εμποδίων**

|  |  |
| --- | --- |
| **Κατηγορία** | **Αριθμός – Ύψη - Αποστάσεις** |
| **60μ. Εμπ. Κ18 ΑΝΔΡΩΝ:** | 5 εμπ. Ύψος 0,91μ. , 1ο εμπ. από αφετηρία 13,72μ. ενδιάμεση απόσταση 9,14 μ. τελευταίο από τερματισμό 9,72μ. |
| **60μ. Εμπ. Κ18 ΓΥΝΑΙΚΩΝ:** | 5 εμπ. Ύψος 0,76 μ. , 1ο εμπ. από αφετηρία 13,00 μ. ενδιάμεση απόσταση 8,50 μ. τελευταίο από τερματισμό 13,00μ. |
| **60μ. Εμπ. Κ20 ΑΝΔΡΩΝ:** | 5 εμπ. Ύψος 0,99 , 1ο εμπ. από αφετηρία 13,72μ. ενδιάμεση απόσταση 9,14 μ. τελευταίο από τερματισμό 9,72μ. |
| **60μ. Εμπ. ΑΝΔΡΩΝ:** | 5 εμπ. Ύψος 1,067 , 1ο εμπ. από αφετηρία 13,72μ. ενδιάμεση απόσταση 9,14 μ. τελευταίο από τερματισμό 9,72μ. |
| **60μ. Εμπ. ΓΥΝΑΙΚΩΝ:** | 5 εμπ. Ύψος 0,84, 1ο εμπ. από αφετηρία 13,00 μ. ενδιάμεση απόσταση 8,50 μ. τελευταίο από τερματισμό 13,00μ. |
| **60μ. Εμπ. Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ:** | 5 εμπ. Ύψος 0,84, 1ο εμπ. από αφετηρία 13,00 μ. ενδιάμεση απόσταση 8,50 μ. τελευταίο από τερματισμό 13,00μ. |

**10.3 Κανονισμοί διεξαγωγής Ημερίδας**

Οι Αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους κανονισμούς στίβου της WA και του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

***ΠΡΟΣΟΧΗ:***

***ΣΤΑ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΡΙΨΕΙΣ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΘΑ ΈΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ 3 ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΕΝΩ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΟΙ ΟΚΤΩ (8) ΠΡΩΤΟΙ – ΕΣ ΚΑΘΕ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ 3 ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ.***

**10.4 Επίλυση τεχνικών θεμάτων**

Ότι δεν προβλέπεται από την Προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τον Τεχνικό Υπεύθυνο της Ημερίδας σε συνεργασία με τον Αλυτάρχη, σύμφωνα με τους κανονισμούς.

**10.5 Επίτευξη Ορίων Πρόκρισης και Συμμετοχή με την Εθνική Ομάδα σε Διεθνείς Διοργανώσεις.**

**ΠΡΟΣΟΧΗ: ΟΙ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΣΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΙΔΕΣ ΔΕΝ ΘΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΑΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΟΡΙΩΝ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΣΕ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ.**

**11. ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ:**

Τεχνικοί Υπεύθυνοι της Ημερίδας ορίζονται οι Τεχνικοί Σύμβουλοι κ.κ. Χρύσανθος Καρούζος, Στέφανος Ματάκης και Βασιλική Σκαράκη, ο Συντονιστής Αγώνων ΣΕΓΑΣ κ. Δημήτρης Χαλβατζάρας καθώς και ο Τεχνικός Υπεύθυνος της εγκατάστασης κ. Γεώργιος Οικονομίδης και με καθήκοντα και αρμοδιότητες που αναφέρονται στο άρθρο 112 των Κανονισμών Στίβου Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

**Με αθλητικούς χαιρετισμούς**



**Συνημμένα: Κοινοποίηση:**

* Ωρολόγιο Πρόγραμμα Γραφείο Τύπου Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
* Έντυπα Συμμετοχής Υγειονομική Υπηρεσία Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

 Επιτροπή Ανάπτυξης

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ**

**ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ**

**Α - Γ / Κ20 ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ/ Κ18 ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ**

**ΚΛΕΙΣΤΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ ΣΕΓΑΣ / ΕΑΚΝ ΑΓ. ΚΟΣΜΑ**

**Κυριακή, 21 Ιανουαρίου 2024**

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

|  |
| --- |
| **Περίοδοι** |
| **1η περίοδος 09:00 - 10:30:** | **Ώρα** | **Αγώνισμα** | **Αθλητές** | **Προπονητές** |
| είσοδος αθλητών κονίστρας από 07:30 | **09.00** | Μήκος Γ - Κ20 - Κ18 | 20 | 10 |
|   | **09.00** | Κοντώ Α - Κ20 - Κ18 | 15 | 8 |
|   | **09.30** | Ύψος Γ - Κ20 - Κ18 | 10 | 5 |
|   | **09.30** | Σφαίρα Α - Κ20 - Κ18 | 15 | 6 |
| είσοδος αθλητών τριπλούν 09:00 | **10.30** | Τριπλούν Α - Κ20 - Κ18 | 10 | 4 |
| **2η περίοδος 12:00 - 14:30:** | **Ώρα** | **Αγώνισμα** | **Αθλητές** | **Προπονητές** |
| είσοδος συλλόγων από 10:45 | **12.00** | Μήκος Α - Κ20 - Κ18 | 20 | 10 |
|   | **12.00** | Κοντώ Γ - Κ20 - Κ18 | 15 | 8 |
|   | **12.15** | Ύψος Α - Κ20 - Κ18 | 10 | 5 |
|   | **12.15** | Σφαίρα Γ - Κ20 - Κ18 | 15 | 8 |
| είσοδος αθλητών τριπλούν 12:00 | **13.30** | Τριπλούν Γ - Κ20 - Κ18 | 15 | 8 |
| **3η περίοδος 15:00 - 16:30:** | **Ώρα** | **Αγώνισμα** | **Αθλητές** | **Προπονητές** |
| είσοδος συλλόγων από 13:45 | **15.00** | 60μ. Α | 60 | 15 |
|   | **15.40** | 60μ. Γ | 60 | 15 |
| **4η περίοδος 17:00 - 19:30:** | **Ώρα** | **Αγώνισμα** | **Αθλητές** | **Προπονητές** |
| είσοδος αθλητών κονίστρας από 15:45 | **17.00** | 60μ. Εμπόδια Κ18 Α | 12 | 5 |
|   | **17.15** | 60μ. Εμπόδια Κ20 Α | 12 | 5 |
|   | **17.25** | 60μ. Εμπόδια Α | 12 | 5 |
|   | **17.40** | 60μ. Εμπόδια Κ18 Γ | 12 | 5 |
|   | **17.55** | 60μ. Εμπόδια Κ20 Γ | 12 | 5 |
|   | **18.05** | 60μ. Εμπόδια Γ | 12 | 5 |
|   | **18.25** | 150μ. Α - Κ20 - Κ18 | 42 | 10 |
|   | **18.55** | 150μ. Γ - Κ20 - Κ18 | 42 | 10 |