



Αριθμός Πρωτ.: 6496

Αθήνα, 7 Οκτωβρίου 2024

Προς: Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

(Για ενημέρωση σωματείων τους)

## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

ΔΡΟΜΟΥ 10 χλμ. ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΑ ΟΔΟ

ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ 2024

ΑΘΗΝΑ - ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024

Από τον Σ.Ε.Γ.Α.Σ. προκηρύσσεται το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Δρόμου 10χλμ. σε Δημόσια Οδό Ανδρών - Γυναικών 2024, που θα διεξαχθεί στην Αθήνα, ταυτόχρονα με τον αγώνα των 10χλμ. της διοργάνωσης του 41ου Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθήνας και σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

### 1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:

Ο αγώνας θα διεξαχθεί την Κυριακή 10 Νοεμβρίου 2024, με ώρα εκκίνησης 08:15 για τους Άνδρες και για τις Γυναίκες.

### 2. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

2.1 Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να σταλούν αποκλειστικά και μόνο με email μέχρι τη Δευτέρα 21 Οκτωβρίου 2024 και ώρα 14:00 στον Σ.Ε.Γ.Α.Σ. στην ηλεκτρονική διεύθυνση [entries@segas.gr](mailto:entries@segas.gr).

Μετά την παρέλευση αυτής της προθεσμίας δεν θα γίνεται δεκτή καμία δήλωση συμμετοχής.

Σημείωση: Σε περίπτωση προβλήματος θα πρέπει να επικοινωνήσετε με την Φωτεινή Κασίδη στο τηλέφωνο 211 1877735.

2.2 Η υποβολή της δήλωσης θα γίνεται αποκλειστικά ηλεκτρονικά στην συνημμένη φόρμα εγγραφής (Excel) που έχει αναρτηθεί στην ιστοσελίδα της Ομοσπονδίας.

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



**2.3** Σημειώνεται ότι στο έντυπο συμμετοχής πρέπει **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ** να αναγράφεται και ο αγώνας που έχει επιτευχθεί το όριο συμμετοχής.

**2.4** Ταυτόχρονα με την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής το σωματείο δηλώνει ανεπιφύλακτα ότι αποδέχεται τους όρους της ειδικής προκήρυξης του πρωταθλήματος και την εφαρμογή των κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Όλα τα στοιχεία που αναφέρονται στην συνημμένη δήλωση συμμετοχής θα πρέπει να είναι **πλήρως συμπληρωμένα.**

**2.5** Μετά την επεξεργασία και καταχώρηση των δηλώσεων συμμετοχής θα ανακοινώνονται στην ιστοσελίδα της Ομοσπονδίας οι λίστες συμμετοχής προκειμένου να ενημερώνονται όλοι οι ενδιαφερόμενοι.

### **3. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

**3.1** Στον αγώνα αυτό του Πανελληνίου Πρωταθλήματος, δικαίωμα συμμετοχής έχουν μόνο αθλητές - αθλήτριες που ανήκουν οπωσδήποτε στη δύναμη των σωματείων - μελών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ., σύμφωνα με την τελευταία Υπουργική Απόφαση «περί εγγραφής αθλητών».

**3.2** Στους αθλητές - αθλήτριες που θα συμμετάσχουν στον αγώνα ΔΕΝ θα προστίθεται ένα ατομικό αγώνισμα στο σύνολο των αγωνισμάτων που έχουν δικαίωμα συμμετοχής στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών - Γυναικών 2024, για την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο, αφού το αγώνισμα των 10χλμ. σε Δημόσια Οδό ΔΕΝ υπολογίζεται στη βαθμολογία - αξιολόγηση του αντιστοιχού Πανελληνίου Πρωταθλήματος Α/Γ.

**3.3** Για τη συμμετοχή στον αγώνα 10χλμ. της διοργάνωσης του 41ου Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθήνας των φιλάθλων, αλλά και των αθλητών των σωματείων του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. που δεν πληρούν τις προϋποθέσεις για να συμμετάσχουν στο αγώνισμα των 10χλμ. του Πανελληνίου Πρωταθλήματος 2024, έχει εκδοθεί πρόσκληση ενδιαφέροντος (βλ. [www.athensauthenticmarathon.gr](http://www.athensauthenticmarathon.gr)), στην οποία αναφέρονται οι προϋποθέσεις συμμετοχής (ηλικίες, αντίτιμο συμμετοχής, άλλες αγωνιστικές εκδηλώσεις κ.α.).

### **4. ΗΛΙΚΙΕΣ:**

Δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα 10χλμ. Ανδρών - Γυναικών του Πανελληνίου Πρωταθλήματος 2024, έχουν οι αθλητές-αθλήτριες που έχουν γεννηθεί το **2006** και οι μεγαλύτεροι-μεγαλύτερες.

### **5. ΟΡΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

**5.1** Οι αθλητές - αθλήτριες που θα δηλωθούν, θα πρέπει να έχουν πετύχει καλύτερες επιδόσεις σε ένα από τα παρακάτω αγωνίσματα, την τριετία **2022-2023-2024:**

Αγώνισμα	Άνδρες	Γυναίκες
Μαραθώνιος:	2:44.00	3:22.00
Ημιμαραθώνιος:	1:15.15	1:34.15
10.000μ. / 10χλμ.:	33:10.14	43:00.14
5.000μ:	16:10	19:30

**5.2** Οι επιδόσεις θα πρέπει να έχουν επιτευχθεί είτε σε διοργανώσεις στην Ελλάδα (σύμφωνα με όσα αναφέρονται σε αυτή την παράγραφο 5), είτε σε διοργανώσεις στο εξωτερικό οι οποίες είναι αναγνωρισμένες από την WA και την AIMS.

**5.3** Οι αγωνιστικές διαδρομές στην Ελλάδα που οι επιδόσεις των συμμετεχόντων δρομέων επιτρέπουν τη συμμετοχή τους στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα αναφέρονται στον συνημμένο **Πίνακα Α΄**.

Σε περίπτωση επίτευξης επίδοσης σε αγώνα του εξωτερικού θα πρέπει επιπλέον να επισυνάπτεται βεβαίωση της διοργάνωσης ή απόσπασμα από τα επίσημα αποτελέσματα.

**5.4** Στη συνημμένη φόρμα δήλωσης θα πρέπει να αναφέρεται με σαφήνεια η ακριβής επίδοση, το έτος επίτευξης (μόνο αν έχει επιτευχθεί στην τριετία 2021-2022-2023) και ο τόπος/διοργάνωση για να ελεγχθεί.

#### **6. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΧΩΡΙΣ ΟΡΙΟ (Χ.Ο):**

Κανένας αθλητής - αθλήτρια και για κανένα λόγο **ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΔΙΚΑΙΩΜΑ** να δηλωθεί και να συμμετέχει **εάν δεν έχει πετύχει τα όρια συμμετοχής και σύμφωνα με όσα αναφέρονται παραπάνω στην παράγραφο 5.**

#### **7. ΕΠΑΘΛΑ:**

**7.1** Στον πρώτο νικητή - νικήτρια θα απονεμηθούν κύπελλο - μετάλλιο πανελληνιονίκη επίχρυσο και δίπλωμα, στον δεύτερο - δεύτερη μετάλλιο πανελληνιονίκη επάργυρο και δίπλωμα και στον τρίτο - τρίτη μετάλλιο πανελληνιονίκη χάλκινο και δίπλωμα.

**Προσοχή:** οι τρεις πρώτοι νικητές-νικήτριες κατά την απονομή θα πρέπει να φορούν την εμφάνιση καθώς και το ειδικά διαμορφωμένο νούμερο της διοργάνωσης που θα τους δοθούν από τον υπεύθυνο των απονομών.

**7.2** Οι αθλητές-τριες που θα συμμετέχουν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 10 χλμ. σε Δημόσια οδό θα υπολογίζονται και στη γενική κατάταξη του αγώνισματος 10 χλμ. της διοργάνωσης του 41ου Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθήνας και θα συμμετέχουν και στα πρωμ της Γενικής κατάταξης.

#### **8. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ:**

**8.1** Ο Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΔΕΝ θα καλύψει έξοδα μετακίνησης στους αθλητές - τριες που θα συμμετάσχουν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Δρόμου 10 χλμ. σε Δημόσια οδό, αφού το αγώνισμα ΔΕΝ συμπεριλαμβάνεται στη βαθμολογία - αξιολόγηση του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Α/Γ 2024.

#### **9. ΓΕΝΙΚΑ:**

**9.1** Οι αθλητές - αθλήτριες θα παραλάβουν τους αριθμούς τους από το ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΦΑΛΗΡΟΥ (ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ), ως εξής:

*	Παρασκευή	8/11/2024	-	ώρες	10:00 - 20:00
*	Σάββατο	9/11/2024	-	ώρες	10:00 - 18:00

**Προσοχή:** Την ημέρα του αγώνα ΔΕΝ θα υπάρχει η δυνατότητα παραλαβής του αριθμού συμμετοχής (bib number).

## 9.2 ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΡΙΘΜΩΝ - ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΠΑΠΟΥΤΣΙΩΝ

Οι αθλητές για να παραλάβουν τον αριθμό θα πρέπει να προσκομίζουν **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ**:

- Το δελτίο αθλητικής ιδιότητας.
- Την κάρτα υγείας αθλητή, θεωρημένη σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.
- Τα αγωνιστικά παπούτσια για έλεγχο.

Σε αντίθετη περίπτωση **ΔΕΝ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΔΕΚΤΗ Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ.**

## 9.3 Έλεγχοι σε Κέντρο Εγγραφών (registration center)

Απαραίτητη προϋπόθεση για την παραλαβή του αριθμού συμμετοχής και στη συνέχεια για τη συμμετοχή στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα είναι η επίδειξη και ο έλεγχος των παρακάτω:

### ► Αγωνιστικά παπούτσια (βλέπε και παρ. 10.5)

Οι συμμετέχοντες αθλητές και αθλήτριες θα πρέπει να επιδεικνύουν στους υπεύθυνους κριτές τα αγωνιστικά τους παπούτσια με τα οποία θα συμμετέχουν στον αγώνα.

Τα αγωνιστικά παπούτσια κατ' αρχάς θα ελέγχονται από τους κριτές και κατόπιν θα φωτογραφίζονται προκειμένου να τηρηθεί αρχείο και να γίνεται σύγκριση κατά τον τερματισμό με τα παπούτσια που αγωνίστηκε ο αθλητής.

## 10. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ:

10.1 Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς αγώνων στίβου της World Athletics καθώς και του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

10.2 Εμφιαλωμένο νερό παρέχεται στους δρομείς στην εκκίνηση και στον τερματισμό. Στην διαδρομή των 10χλμ. θα υπάρξει διπλός σταθμός νερού, στο 3,7χλμ και στο 7,9χλμ.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Σύμφωνα και με τους διεθνείς κανονισμούς, όλοι οι αθλητές - αθλήτριες, που μετέχουν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα επιτρέπεται να τροφοδοτούνται μόνο από τους ειδικούς και προκαθορισμένους από τη διοργάνωση, σταθμούς τροφοδοσίας.

**Οποιαδήποτε άλλη τροφοδοσία σε οποιοδήποτε άλλο σημείο της διαδρομής από οποιοδήποτε άλλο άτομο (π.χ. προπονητή, συνοδό, θεατή) θα επιφέρει ακύρωση από τους κριτές του αθλητή-αθλήτριας** που θα υποπέσει στο παράπτωμα, σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς.

10.3 Κάθε αθλητής - τρια θα λαμβάνει έναν (1) προσωπικό αριθμό συμμετοχής. Ο αριθμός συμμετοχής είναι αυστηρά προσωπικός, δεν μεταβιβάζεται και δεν αλλοιώνεται με οποιοδήποτε τρόπο (κοπή, επικολλήσεις, παραμόρφωση κ.ά.). Όλοι οι αθλητές - αθλήτριες πρέπει να φέρουν εμφανώς τον αριθμό τους (bib number) στο στήθος, αναλλοίωτο, όπως τους παραδίδεται από την Ο.Ε.

**Οποιαδήποτε αλλοίωση (πρόσθετη αναγραφή, παραποίηση, κοπή, δίπλωμα κλπ.) του αριθμού επιφέρει την άμεση ακύρωση της επίδοσης και της κατάταξης του αθλητή-αθλήτριας από τα αποτελέσματα και ο αθλητής-αθλήτρια παραπέμπεται στην πειθαρχική επιτροπή της Ομοσπονδίας.**

10.4 Οι αθλητές-τριες θα πρέπει να φορούν και να αγωνίζονται **ΜΟΝΟ** με την επίσημη στολή (φανέλα, σορτς) του συλλόγου στον οποίο ανήκουν. Οι υπεύθυνοι των συλλόγων θα πρέπει να βεβαιωθούν ότι οι κανονισμοί της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World

Athletics) που αφορούν τη διαφήμιση θα εφαρμόζονται και οι οποίοι είναι διαθέσιμοι στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/book-of-rules>.

Στην περίπτωση που η αγωνιστική εμφάνιση συλλόγου ή η φόρμα δεν είναι σύμφωνα με όσα ορίζουν οι κανονισμοί, οι υπεύθυνοι των συλλόγων με δική τους ευθύνη θα πρέπει να φροντίσουν να καλύψουν τα μέρη εκείνα της στολής που είναι αντίθετα με τον κανονισμό με κατάλληλο υλικό το οποίο κατά τη διάρκεια του αγώνα δεν θα αποκολλάται.

**ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΠΟΥ Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΣΤΟΛΗ ή Η ΦΟΡΜΑ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΑΠΟ ΑΥΤΗ ΤΗΣ ΕΠΙΣΗΜΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΣΤΟΛΗΣ & ΦΟΡΜΑΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΤΟΥΣ ή ΔΕΝ ΣΥΜΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΟΣΑ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ.**

Παρ' όλα αυτά, σε περίπτωση που οι αθλητές κατά τη διάρκεια του αγώνα παραβιάσουν όσα αναφέρονται στους κανονισμούς της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World Athletics) καθώς και στην παρούσα προκήρυξη, τότε θα γίνεται αναφορά προς το Δ.Σ. του ΣΕΓΑΣ το οποίο και θα μπορεί να επιβάλλει τις παρακάτω κυρώσεις:

- την ακύρωση της συμμετοχής του αθλητή-τριας από τη διοργάνωση,
- τον αποκλεισμό του/της για χρονικό διάστημα από συμμετοχή σε επόμενες διοργανώσεις της Ομοσπονδίας καθώς και
- την αφαίρεση βαθμών από τον σύλλογο στον οποίο ανήκει.

Επίσης επισημαίνεται ότι η συμμετοχή των αθλητών **με την εμφάνιση της Εθνικής Ομάδας δεν επιτρέπεται.**

**ΠΡΟΣΟΧΗ: Η ΤΕΛΕΤΗ ΑΠΟΝΟΜΗΣ ΜΕΤΑΛΛΙΩΝ, ΟΙ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΤΥΠΟΥ ΠΟΥ ΟΡΓΑΝΩΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΕΓΑΣ (εντός ή εκτός Σταδίου), ΤΑ FLASH INTERVIEWS (σύντομες δηλώσεις σε TV ή οποιοδήποτε άλλο μέσο), Ο «ΓΥΡΟΣ ΘΡΙΑΜΒΟΥ» ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΝΗΓΥΡΙΣΜΟΙ ΕΝΤΟΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ, ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ Η ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΤΟΥΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΟΣΑ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΑ ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ.**

#### **10.5 Αγωνιστικά παπούτσια Άρθρο 5 (παράγραφοι 5.3, 5.4, 5.5, 5.6) / Πίνακας Γ'**

Όλα τα αγωνιστικά παπούτσια πρέπει να είναι σύμφωνα με το Άρθρο 5 (TR5) των τεχνικών κανονισμών της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World Athletics), συμπεριλαμβανομένων των διαστάσεων της σόλας (μέγιστο πάχος σόλας **≤40mm**) και του τακουνιού.

**Είναι ευθύνη των αθλητών να διασφαλίσουν ότι τα παπούτσια που θα χρησιμοποιηθούν στον αγώνα περιέχονται στην τρέχουσα λίστα των εγκεκριμένων μοντέλων παπουτσιών της World Athletics** (<https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>) .

Σε περίπτωση μη συμμόρφωσης με το άρθρο 5 (TR5) ή τη λίστα των εγκεκριμένων παπουτσιών, μπορεί να μην επιτραπεί σε αθλητή να αγωνιστεί ή να αποκλειστεί μετά τον αγώνα και η επίδοσή του στο αγώνισμα ή στα αγωνίσματα που συμμετείχε να ακυρωθεί.

### **10.5.1 Που θα πραγματοποιείται ο έλεγχος και τι θα αφορά:**

Ο έλεγχος των αγωνιστικών παπουτσιών θα πραγματοποιείται σε δύο (2) φάσεις:

**1η φάση:** Κατά την παραλαβή του αριθμού συμμετοχής τους από το κέντρο εγγραφών (registration center) την Παρασκευή 8 και το Σάββατο 9 Νοεμβρίου 2024 (βλέπε παράγραφο 9), όπου θα ελέγχονται και θα φωτογραφίζονται τα αγωνιστικά παπούτσια από τους υπεύθυνους κριτές της διοργάνωσης.

**2η φάση:** Κατά τον τερματισμό των αθλητών και αθλητριών του Πανελληνίου Πρωταθλήματος, οι υπεύθυνοι κριτές θα ελέγχουν αν ο αγωνιζόμενος αθλητής-τρια αγωνίστηκε με το μοντέλο που ελέγχθηκε και εγκρίθηκε στο κέντρο εγγραφών (registration center) ή κάποιο άλλο.

Ο έλεγχος των αγωνιστικών παπουτσιών θα αφορά τη μέτρηση του πάχους της σόλας του παπουτσιού σε δύο σημεία.

### **10.5.2 Παράδοση αγωνιστικών παπουτσιών**

Σε περίπτωση επίτευξης Παγκοσμίου ή Ευρωπαϊκού ή Πανελληνίου ρεκόρ, ο αθλητής μετά την ολοκλήρωση του αγώνισματος, θα πρέπει να παραδίδει τα παπούτσια που χρησιμοποίησε στον αγώνα στους διοργανωτές, για περαιτέρω έλεγχο, εφ' όσον αυτό απαιτείται.

### **10.5.3 Χρήσιμες συμβουλές για την εφαρμογή του Άρθρου 5 των Τεχνικών Κανονισμών της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου που αφορά τα αγωνιστικά παπούτσια των αθλητών και αθλητριών.**

Όλα τα σωματεία και οι αθλητές θα πρέπει να προβούν στις ακόλουθες χρήσιμες και ουσιώδεις ενέργειες:

Να ενημερωθούν άμεσα για το συγκεκριμένο θέμα από τους σχετικούς συνδέσμους που αναφέρονται στην προκήρυξη.

Να συμβουλευόνται την επικαιροποιημένη λίστα μοντέλων της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (W.A.) **PIPN** προβούν σε αγορά αγωνιστικών παπουτσιών.

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Στίβου (W.A.) θα επικαιροποιεί σε τακτά χρονικά διαστήματα λίστες με τα επιτρεπόμενα και μη επιτρεπόμενα μοντέλα που κυκλοφορούν στην αγορά,

Οι αθλητές που πρόκειται να αγωνιστούν και διατηρούν αμφιβολία ως προς την εγκυρότητα χρήσης των αγωνιστικών τους παπουτσιών, να προσέρχονται στον αγώνα έχοντας προνοήσει και για άλλη εναλλακτική και αποδεκτή λύση.

**10.6** Οι μετέχοντες αθλητές - αθλήτριες μπορούν να παραδώσουν την τσάντα με τον ιματισμό τους πριν τον αγώνα σε ειδικές τσάντες που θα διαθέσει η διοργάνωση στο Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων, σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο εντός της Αλέας του Ζαπείου το αργότερο 30 λεπτά πριν την εκκίνηση του αγώνα.

**Προσοχή:** Πάνω στον σάκο πρέπει να κολληθεί το αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής του δρομέα με τρόπο που αυτός να είναι ευδιάκριτος. Ο σάκος πρέπει να είναι καλά κλεισμένος και να μην περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαλφή ή φάρμακα. Ο ΣΕΓΑΣ και η Οργανωτική Επιτροπή του ΑΜΑ δεν φέρουν καμμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.

**Προσοχή:** Όσοι σάκοι δεν παραλαμβάνονται μετά την λήξη του αγώνα, συγκεντρώνονται και αποθηκεύονται στο Γραφείο Μαραθωνίου του ΣΕΓΑΣ για διάστημα 15 ημερών. Μετά από αυτό το διάστημα οι σάκοι και το περιεχόμενό τους απορρίπτονται.

## **10.7 ΣΤΟ ΒΑΘΡΟ ΤΩΝ ΝΙΚΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ ΠΡΟΣΕΡΧΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΑΝΕΒΑΙΝΟΥΝ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΕ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ.**

**10.8** Ότι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τον Τεχνικό Υπεύθυνο και τον Αλυτάρχη του αγώνα, σύμφωνα με τους κανονισμούς.

### **11. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ:**

Με τη φροντίδα και την ευθύνη των συλλόγων οι αθλητές -τριες πρέπει να έχουν εξετασθεί ιατρικώς πριν από τους αγώνες.

Η πιστοποίηση της υγείας των αθλητών και αθλητριών είναι υποχρεωτική και αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους σε προπονήσεις και αγώνες.

**ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ** και οι υπεύθυνοι του Κέντρου Εγγραφών θα παραδίδουν τους αριθμούς συμμετοχής ΜΟΝΟ στους αθλητές των οποίων η κάρτα υγείας αθλητή θα είναι θεωρημένη σύμφωνα με όσα αναφέρονται στην παράγραφο αυτή.

Η πιστοποίηση υγείας των αθλητών ισχύει για ένα (1) έτος από την ημερομηνία της ιατρικής θεώρησης.

**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 ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΕΓΑΣ.**

### **12. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ - ΚΥΡΩΣΕΙΣ - ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ:**

**12.1** Ενστάσεις που αφορούν τη συμμόρφωση αθλητή-αθλήτριας με τους κανονισμούς και επηρεάζουν την κατάταξη των έξι (6) πρώτων νικητών και νικητριών του Πανελληνίου Πρωταθλήματος θα μπορούν να υποβάλλονται, εκτός των όσων αναφέρονται παρακάτω και κατά τη διάρκεια διεξαγωγής του αγώνα και μέχρι τριάντα (30) λεπτά από την ανακοίνωση των έξι (6) πρώτων νικητών-νικητριών του Πανελληνίου Πρωταθλήματος.

Οι υπόλοιπες ενστάσεις, λόγω της ιδιομορφίας της διοργάνωσης, ως προς τα αποτελέσματα και την κατάταξη μπορούν υποβληθούν και μέχρι το αργότερο τέσσερις (4) εργάσιμες ημέρες μετά την λήξη του αγωνίσματος. Ως προθεσμία υποβολής ενστάσεων ορίζεται η **Πέμπτη 14 Νοεμβρίου 2024, ώρα 15:00.**

Οι ενστάσεις υποβάλλονται **ΜΟΝΟ** στα γραφεία του ΣΕΓΑΣ (Συγγρού 137, Νέα Σμύρνη) - τμήμα πρωτοκόλλου, απευθύνονται στην Ελλανόδικο Επιτροπή της Αγωνοδίκου του

Πανελληνίου Πρωταθλήματος και θα πρέπει να συνοδεύονται από το αντίστοιχο παράβολο που ορίζεται από τον κανονισμό.

**12.2** Για οποιαδήποτε άλλη παράβαση όπως αντικανονική συμμετοχή με βάση την προκήρυξη ή την Κωδικοποίηση, πλαστοπροσωπία κ.λπ. επιλαμβάνεται η υπηρεσία του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. και το Δ.Σ.

Ο Σ.Ε.Γ.Α.Σ. επίσης επιλαμβάνεται των ζητημάτων που προκύπτουν μετά από σχετική έγγραφη καταγγελία που υποβάλλεται στην Ομοσπονδία, μέχρι την Πέμπτη 14/11/2024 και ώρα 15:00 ή από ελέγχους που διεξάγονται μετά το πέρας των αγώνων.

Οι κυρώσεις που θα επιβάλλονται σε περίπτωση αντικανονικής συμμετοχής θα είναι οι εξής:  
Ο αθλητής-αθλήτρια τιμωρείται με ένα (1) χρόνο αποκλεισμό από όλες τις διοργανώσεις.

### **13. ΔΙΑΔΡΟΜΗ:**

**13.1** Η όδευση της διαδρομής είναι η ακόλουθη: Λεωφόρος Αμαλίας, Πανεπιστημίου, Χαρ. Τρικούπη, δεξιά Ακαδημίας, αριστερά Βασ. Σοφίας, Φιδιππείδου, αριστερά Μεσογείων μέχρι Σχολή Αστυνομίας, αναστροφή (στο φανάρι της Σχολής Αστυνομίας), Μεσογείων, Μιχαλακοπούλου, αριστερά Μεσογείων, Βασ. Σοφίας (μπροστά από το Hilton), Ηρώδου Αττικού, είσοδος στα Προπύλαια του Παναθηναϊκού Σταδίου – Είσοδος στο Παναθηναϊκό Στάδιο και τερματισμός τρέχοντας πάνω στους διαδρόμους του Σταδίου στην αριστερή πλευρά. Καλούνται οι αθλητές – αθλήτριες να τηρήσουν πιστά τη σωστή πορεία και την ειδική σήμανση της διαδρομής, όπως και τις οδηγίες των Κριτών.

**13.2** Κατά τη διάρκεια ολόκληρου του αγώνα **απαγορεύεται ρητά η συνοδεία** με οποιοδήποτε μέσο αθλητών-τριών (π.χ. από προπονητές, συνοδούς κλπ.), που μετέχουν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα **τόσο στο ρεύμα κίνησης των αθλητών-αθλητριών όσο και στο διπλανό ρεύμα.**

Η τροχαία θα απαγορεύει την περαιτέρω κίνηση των συνοδών κατόπιν υπόδειξης των διοργανωτών και των κριτών, ενώ **ο υποστηριζόμενος αθλητής-αθλήτρια θα αποβάλλεται άμεσα από τον αγώνα και θα ακυρώνεται από τους κριτές.** Οι αγωνιζόμενοι υποχρεούνται να πειθαρχούν στις υποδείξεις των κριτών.

Τέλος από την Κ.Ε.Κ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. θα εξετάζεται και κάθε περίπτωση που διαπιστώνεται, από οπτικό υλικό της Ο.Ε. ή άλλου ενδιαφερομένου και αφορά υποστήριξη-βοήθεια από άλλον δρομέα που μετέχει στον αγώνα σε μέρος ή σε ολόκληρη τη διαδρομή.

### **14. ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ**

Όλοι οι δρομείς πρέπει να φέρουν τον αριθμό συμμετοχής τους με το ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης στον θώρακά τους και δεν πρέπει να καλύπτεται από ρουχισμό ή αντικείμενο. Σε οποιαδήποτε άλλη περίπτωση είναι ενδεχόμενο να μην καταγραφούν στα αποτελέσματα του αγώνα.

Υπάρχουν ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων, που βρίσκονται στο 5ο χιλιόμετρο. Το chip χρονομέτρησης μαζί με τον αριθμό του δρομέα υποδηλώνουν στο ηλεκτρονικό σύστημα την ταυτότητα του αθλητή.

### **15. ΕΛΕΓΧΟΣ DOPING:**

Το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Δρόμου 10χλμ. σε Δημόσια Οδό Ανδρών – Γυναικών 2024, αποτελεί αγώνα για τον οποίο έχει αποσταλεί αλληλογραφία στον Εθνικό Οργανισμό



Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (Ε.Ο.ΚΑ.Ν), για τη διενέργεια ελέγχου Doping στους συμμετέχοντες αθλήτριες και αθλητές.

Η διαδικασία ελέγχου Doping που διενεργείται από τον Ε.Ο.ΚΑ.Ν είναι σύμφωνη με τους Κανονισμούς Anti-Doping (Anti-Doping Rules) της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World Athletics).

## **16. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ**

Η Οργανωτική Επιτροπή της διοργάνωσης καλύπτει υγειονομικά τον αγώνα. Το ΕΚΑΒ είναι ο φορέας της υγειονομικής κάλυψης. Ιατρική βοήθεια παρέχεται στην αγωνιστική διαδρομή και στους χώρους της εκκίνησης και του τερματισμού. Διασώστες/Εθελοντές παροχής Πρώτων Βοηθειών βρίσκονται σε ολόκληρη την αγωνιστική διαδρομή παρέχοντας τις πρώτες βοήθειες και επικοινωνώντας με τους υπεύθυνους της υγειονομικής κάλυψης των αγώνων.

### **Με αθλητικούς χαιρετισμούς**

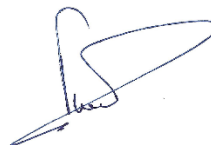
Η Πρόεδρος



Σοφία Σακοράφα



Ο Γενικός Γραμματέας



Γεώργιος Γιατρουδάκης

### **Συνημμένα:**

- Πίνακας Α': Πιστοποιημένες διαδρομές αγώνων
- Πίνακας Β': Αγωνιστική στολή - εμφάνιση
- Πίνακας Γ': Πίνακας πάχους σόλας αγωνιστικού παπουτσιού
- Πίνακας Δ': Έντυπο δήλωσης συμμετοχής

### **Κοινοποίηση:**

Παναθηναϊκό Στάδιο - ΚΕΚ - ΣΚΚΑΑ - Λογιστήριο Σ.Ε.Γ.Α.Σ. - Γραφείο Μαραθωνίου - Γραφείο Τύπου - Υγειονομική Υπηρεσία - ΕΟΚΑΝ

## ΠΙΝΑΚΑΣ Α'

<b>Διαδρομές 5χλμ.</b>			
Α/Α	Επωνυμία Διοργάνωσης	Πιστοποιημένη	Τόπος διεξαγωγής
1	"Μαραθώνιος Αθήνας. Ο Αυθεντικός"- 5 χλμ	5 χλμ	Αθήνα
2	Ημιμαραθώνιος Αθήνας- 5χλμ	5 χλμ	Αθήνα
3	Μαραθώνιος Μέγας Αλέξανδρος- 5 χλμ	5 χλμ	Θεσσαλονίκη
4	Amfissa Night Run- 5χλμ	5 χλμ	Άμφισσα
5	Axios Running Festival- 5χλμ	5 χλμ	Χαλκηδόνα
6	Coast to Coast Race- 5χλμ	5 χλμ	Ιεράπετρα
7	Fast Fun Flat - 5χλμ	5 χλμ	Κρεμαστή Ρόδου
8	Ioannina Half Marathon - 5χλμ	5 χλμ	Ιωάννινα
9	Ioannina Lake Run- 5χλμ	5 χλμ	Ιωάννινα
10	Kallithea halfmarathon- 5χλμ	5 χλμ	Καλλιθέα
11	Kallithea Night Run- 5χλμ	5 χλμ	Καλλιθέα
12	Kallithea Run- 5χλμ	5 χλμ	Καλλιθέα
13	Karpenisi Night Run- 5χλμ	5 χλμ	Καρπενήσι
14	Karteros Run- 5χλμ	5 χλμ	Καρτερός Ηρακλείου
15	Kifissia- 5χλμ	5 χλμ	Κηφισιά
16	Lamia Night Run- 5χλμ	5 χλμ	Λαμία
17	Livadia Night Run- 5χλμ	5 χλμ	Λιβαδειά
18	No Finish Line Athens- 5χλμ	5 χλμ	Αθήνα
19	Olympic Day Run- 5χλμ	5 χλμ	Θεσσαλονίκη
20	Pallini 5km Road Race	5 χλμ	Παλλήνη
21	Patras Night Run- 5χλμ	5 χλμ	Πάτρα
22	Patrasso Night Run- 5χλμ	5 χλμ	Πάτρα
23	Raches Run- 5χλμ	5 χλμ	Ράχες Στυλίδας
24	Roads to Rhodes 5χλμ	5 χλμ	Ρόδος
25	Run Greece Αλεξανδρούπολη- 5 χλμ	5 χλμ	Αλεξανδρούπολη
26	Run Greece Ηράκλειο- 5χλμ	5 χλμ	Ηράκλειο
27	Run Greece Ιωάννινα- 5 χλμ	5 χλμ	Ιωάννινα
28	Run Greece Καστοριά- 5χλμ	5 χλμ	Καστοριά
29	Run Greece Λάρισα- 5χλμ	5 χλμ	Λάρισα
30	Run Greece Ναύπλιο- 5χλμ	5 χλμ	Ναύπλιο
31	Run Greece Τρίκαλα- 5χλμ	5 χλμ	Τρίκαλα
32	Sea Run Chalkida- 5χλμ	5 χλμ	Αλυκές Δροσιάς Χαλκίδας
33	Sparta Half Marathon	5 χλμ	Σπάρτη
34	Stymfalia Lake Run- 5 χλμ	5 χλμ	Στομφαλία
35	Syros Run- 5χλμ	5 χλμ	Σύρος Ερμούπολη
36	The Sacred Town of Messolonghi's 5km Lagoon Run	5 χλμ	Μεσολόγγι
37	Thermaikos Coastal Night- 5χλμ	5 χλμ	Περαία
38	Trikala City Run- 5 χλμ	5 χλμ	Τρίκαλα
39	Vrachati Run- 5χλμ	5 χλμ	Βραχάτι Κορινθίας
40	Αγώνας Δρόμου "Ιωάννης Καποδιστριας"- 5χλμ	5 χλμ	Αίγινα
41	Αρβανίτεια- 5χλμ	5 χλμ	Μεταμόρφωση Αττικής
42	Δελφοί- 5χλμ	5 χλμ	Δελφοί
43	Διεθνής Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης- 5χλμ	5 χλμ	Θεσσαλονίκη
44	Ειρηνοδρομία- 5 χλμ	5 χλμ	Αγ. Δημήτριος, Αθήνα
45	Ημιμαραθώνιος Αρκαλοχωρίου- 5χλμ	5 χλμ	Αρκαλοχώρι

46	Ημιμαραθώνιος Βόλου- 5χλμ	5 χλμ	Βόλος
47	Ημιμαραθώνιος Καλαμπάκα-Τρίκαλα	5 χλμ	Τρίκαλα
48	Ηνίοχος Δρόμος- 5χλμ	5 χλμ	Άμφισσα
49	Κλεισθένειος Νυχτερινός Αγώνας Δρόμου- 5χλμ	5 χλμ	Κιάτο
50	Λευκάδα - 5χλμ	5 χλμ	Λευκάδα
51	Μαραθώνιος Κρήτης- 5χλμ	5 χλμ	Χανιά
52	Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης- 5 χλμ - Αμπελόκηποι	5 χλμ	Θεσσαλονίκη, Αμπελόκηποι
53	Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας- 5χλμ	5 χλμ	Αντίκυρα
54	Ορεινός Ημιμαραθώνιος Δολιανών- 5χλμ	5 χλμ	Ανω Δολιανά
55	Παλαμήδειος δρόμος 5 χλμ	5 χλμ	Ναύπλιο
56	Ποσειδώνιος Ημιμαραθώνιος- 5χλμ	5 χλμ	Παλαιό Φάληρο
57	Το 10άρι του Λαγκαδά- 5χλμ	5 χλμ	Λαγκαδάς
58	Τροφώνιος- 5χλμ	5 χλμ	Λιβαδειά

#### Διαδρομές 5χλμ. ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΑ ΕΤΗ 2022 - 2023

1	Run Greece Πάτρα 5χλμ	5 χλμ	Πάτρα
2	Ημιμαραθώνιος Μιχάλης Κούσης 5χλμ	5 χλμ	Αγρίνιο
3	Ευρωπαϊκός διαδρομή 5χλμ	5 χλμ	Μύκονος
4	Moraitis Run 5χλμ	5 χλμ	Αθήνα, Ψυχικό
5	Run the Theatre 5χλμ	5 χλμ	Μεγαλόπολη Αρκαδίας
6	Via Egnatia Run 5χλμ	5 χλμ	Αλεξανδρούπολη
7	Ζωγράφου Αθήνα (Zografou Run) 2019 5χλμ	5 χλμ	Ζωγράφου

#### Διαδρομές 10χλμ.

A/A	Επωνυμία Διοργάνωσης	Πιστοποιημένη	Τόπος διεξαγωγής
1	"Μαραθώνιος Αθήνας. Ο Αυθεντικός"- 10 χλμ	10 χλμ	Αθήνα
2	10km Fast Fun Flat	10 χλμ	Κρεμαστή Ρόδου
3	Amfissa Night Run 10km	10 χλμ	Άμφισσα
4	Ioannina Half Marathon- 10χλμ	10 χλμ	Ιωάννινα
5	Ioannina Lake Run- 10χλμ	10 χλμ	Ιωάννινα
6	Kalamaria Coast Road Race- 10χλμ	10 χλμ	Καλαμαριά
7	Kallithea Night Run- 10χλμ	10 χλμ	Καλλιθέα
8	Kallithea Run- 10χλμ	10 χλμ	Καλλιθέα
9	Karpenisi Night Run- 10χλμ	10 χλμ	Καρπενήσι
10	Karteros Run- 10χλμ	10 χλμ	Καρτερός Ηρακλείου
11	Kifissia - 10K Road Race	10 χλμ	Κηφισιά
12	Lamia Night Run- 10χλμ	10 χλμ	Λαμία
13	Livadeia Night Run- 10χλμ	10 χλμ	Λιβαδειά
14	Mykonos Running Festival- 10χλμ	10 χλμ	Μύκονος
15	Olympic Day Run- 10χλμ	10 χλμ	Θεσσαλονίκη
16	Pallini 10km Road Race	10 χλμ	Παλλήνη
17	Raches Run- 10χλμ	10 χλμ	Ράχες Στυλίδας
18	Roads to Rhodes- 10χλμ	10 χλμ	Ρόδος
19	Run Greece Αλεξανδρούπολη- 10 χλμ	10 χλμ	Αλεξανδρούπολη
20	Run Greece Ηράκλειο- 10χλμ	10 χλμ	Ηράκλειο
21	Run Greece Ιωάννινα- 10 χλμ	10 χλμ	Ιωάννινα
22	Run Greece Καστοριά- 10χλμ	10 χλμ	Καστοριά
23	Run Greece Λάρισα- 10χλμ	10 χλμ	Λάρισα

24	Run Greece Ναύπλιο- 10χλμ	10 χλμ	Ναύπλιο
25	Run Greece Πανελλήνιο Πρωτάθλημα- 10χλμ	10 χλμ	Λάρισα
26	Run Greece Πάτρα- 10χλμ	10 χλμ	Πάτρα
27	Run Greece Τρίκαλα- 10χλμ	10 χλμ	Τρίκαλα
28	Sea Run Χαλκίδα- 10χλμ	10 χλμ	Αλυκές Δροσιάς Χαλκίδας
29	Stymfalia Lake Run- 10χλμ	10 χλμ	Στομφαλία
30	Syros Run- 10χλμ	10 χλμ	Σύρος Ερμούπολη
31	Thermaikos Coastal Night- 10χλμ	10 χλμ	Περαία
32	Vrachati Run- 10χλμ	10 χλμ	Βραχάτι Κορινθίας
33	Αγώνας Δρόμου "Ιωάννης Καποδιστριας"- 10χλμ	10 χλμ	Αίγινα
34	Ειρηνοδρομία- 10 χλμ	10 χλμ	Αγ. Δημήτριος, Αθήνα
35	Ευρωπαϊκεία διαδρομή- 10χλμ	10 χλμ	Μύκονος
36	Ημιμαραθώνιος Αρκαλοχωρίου- 10χλμ	10 χλμ	Αρκαλοχώρι
37	Ιπποκράτειος Αγώνας Δρόμου- 10χλμ	10 χλμ	Λάρισα
38	Καλαμάτα- 10 χλμ	10 χλμ	Καλαμάτα
39	Κλεισθένειος Νυχτερινός Αγώνας Δρόμου- 10χλμ	10 χλμ	Κιάτο
40	Κυριακεία- 10χλμ	10 χλμ	Φιλοθέη
41	Μαραθώνιος Κρήτης- 10 χλμ	10 χλμ	Χανιά
42	Μαραθώνιος Μέγας Αλέξανδρος- 10 χλμ	10 χλμ	Θεσσαλονίκη
43	Μπλόκο Καλογρέζας- 10 χλμ	10 χλμ	Ν. Ιωνία
44	Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Δράμας- 10 χλμ	10 χλμ	Δράμα
45	Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης- 10 χλμ	10 χλμ	Θεσσαλονίκη
46	Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης- 10 χλμ	10 χλμ	Αμπελόκηποι Θεσσαλονίκης
47	Παλαμήδειος δρόμος- 10 χλμ	10 χλμ	Ναύπλιο
48	Πελάσγειος Λάρισα- 10χλμ	10 χλμ	Λάρισα
49	Πράσινος Ημιμαραθώνιος Λευκάδας- 10χλμ	10 χλμ	Λευκάδα
50	Σίφνος 10χλμ	10 χλμ	Σίφνος
51	Το 10άρι του Λαγκαδά- 10χλμ	10 χλμ	Λαγκαδάς

#### Διαδρομές 10χλμ. ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΑ ΕΤΗ 2022- 2023

1	Follow the River 10χλμ	10 χλμ	Τρίκαλα
2	Historical Run 10 χλμ.	10 χλμ	Νέα Σμύρνη
3	Moraitis Run 10χλμ	10 χλμ	Αθήνα, Ψυχικό
4	Run the Theatre 10χλμ	10 χλμ	Μεγαλόπολη Αρκαδίας
5	Βριλήσσια Αθήνα (Φιλοζωία) 10χλμ	10 χλμ	Βριλήσσια
6	Δρόμος Λουτρακίου 10χλμ	10 χλμ	Λουτράκι
7	Ημιμαραθώνιος Μιχάλης Κούσης 10χλμ	10 χλμ	Αγρίνιο
8	Κωνσταντίνεια 10χλμ	10 χλμ	Δεσκάτη Γρεβενών
9	Μαρούσι Σπ. Λούης 10χλμ	10 χλμ	Μαρούσι
10	Μεγαλόπολη (Run the Theater) 10χλμ	10 χλμ	Μεγαλόπολη
11	Παράκτιος Δρόμος Ηγουμενίτσας 10χλμ	10 χλμ	Ηγουμενίτσα
12	Πρέβεζα (Εν Νικοπόλει Ακτια) 10χλμ	10 χλμ	Πρέβεζα

#### Διαδρομές Ημιμαραθωνίου

A/A	Επωνυμία Διοργάνωσης	Πιστοποιημένη	Τόπος διεξαγωγής
1	Ημιμαραθώνιος Αθήνας	21.1 χλμ	Αθήνα
2	Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης	21.1 χλμ	Θεσσαλονίκη
3	Circuit Serres Run - 3047m Lap for Half Marathon	21.1 χλμ	Σέρρες

4	Coast to Coast Race Half Marathon	21.1 χλμ	Ιεράπετρα
5	Ioannina Half Marathon	21.1 χλμ	Ιωάννινα
6	Kalamaria Coast Half Marathon	21.1 χλμ	Καλαμαριά
7	Kalamata Half Marathon	21.1 χλμ	Καλαμάτα
8	Katerini Run Ημιμαραθώνιος	21.1 χλμ	Κατερίνη
9	Kri Kri Superspoon Serres Half Marathon	21.1 χλμ	Σέρρες
10	Nafplio Castle Run Half Marathon	21.1 χλμ	Ναύπλιο
11	Olympic Day Run Half Marathon	21.1 χλμ	Θεσσαλονίκη
12	Patras Night Half Marathon	21.1 χλμ	Πάτρα
13	Roads to Rhodes Ημιμαραθώνιος	21.1 χλμ	Ρόδος
14	Sparta Half Marathon	21.1 χλμ	Σπάρτη
15	Spercheios Half Marathon	21.1 χλμ	Σπερχειάδα
16	Stymfalia Lake Run Ημιμαραθώνιος	21.1 χλμ	Στυμφαλία
17	The Sacred Town of Messolonghi's Half Marathon Lagoon Run	21.1 χλμ	Μεσολόγγι
18	Thermaikos Coastal Night Half Marathon	21.1 χλμ	Περαία
19	Αχιλλεϊος Άθλος Half Marathon	21.1 χλμ	Φάρσαλα
20	Δημοκρίτειος Ημιμαραθώνιος	21.1 χλμ	Εάνθη
21	Δρόμος Ελευθερίας Θερμοπόλες-Αλαμάνα-Γοργοπόταμος	21.1 χλμ	Θερμοπόλες
22	Ημιμαραθώνιος Αιγιαλείας	21.1 χλμ	Αίγιο
23	Ημιμαραθώνιος Άρτας- Ο Δρόμος του Γιοφυριού	21.1 χλμ	Άρτα
24	Ημιμαραθώνιος Βόλου	21.1 χλμ	Βόλος
25	Ημιμαραθώνιος Κρήτης	21.1 χλμ	Αρκαλοχώρι
26	Ημιμαραθώνιος Μαραθónας	21.1 χλμ	Μαραθónας
27	Ημιμαραθώνιος Μιχάλης Κούσης	21.1 χλμ	Αγρίνιο
28	Ημιμαραθώνιος Ναυπλίου	21.1 χλμ	Ναύπλιο
29	Ημιμαραθώνιος Πέλλας	21.1 χλμ	Γιαννιτσά
30	Ημιμαραθώνιος Τροιζηνίας	21.1 χλμ	Γαλατάς Τροιζηνίας
31	Ημιμαραθώνιος Τύρναβος-Λάρισα	21.1 χλμ	Λάρισα
32	Καποδιστριας Half Marathon	21.1 χλμ	Αίγινα
33	Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Δράμας	10 χλμ	Δράμα
34	Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης	10 χλμ	Αμπελόκηποι Θεσσαλονίκης
35	Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας Half Marathon	21.1 χλμ	Αντίκυρα
36	Ποσειδώνιος Ημιμαραθώνιος	21.1 χλμ	Παλαιό Φάληρο
37	Πράσινος Ημιμαραθώνιος Λευκάδας	21.1 χλμ	Λευκάδα
38	Τροφώνιος Ημιμαραθώνιος	21.1 χλμ	Λιβαδειά
<b>Διαδρομές Ημιμαραθωνίου ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΑ ΕΤΗ 2022- 2023</b>			
1	Bridges Marathon Ημιμαραθώνιος	21.1 χλμ	Χαλκίδα
2	Kallithea halfmarathon	21.1 χλμ	Καλλιθέα
3	Run Greece Ημιμαραθώνιος Καστοριάς	21.1 χλμ	Καστοριά
4	Via Egnatia Run Ημιμαραθώνιος	21.1 χλμ	Αλεξανδρούπολη
5	Ημιμαραθώνιος Δίου	21.1 χλμ	Κατερίνη
6	Ημιμαραθώνιος Κέρκυρας	21.1 χλμ	Κέρκυρα
7	Ημιμαραθώνιος Κρύας Βρύσης Στα μυστικά του βάλτου	21.1 χλμ	Πέλλα
8	Ημιμαραθώνιος Στα βήματα του Απ. Παύλου	21.1 χλμ	Καβάλα
9	Ημιμαραθώνιος Στα χνάρια του Πανσανία	21.1 χλμ	Ελευσίνα-Μέγαρο
10	Μαραθώνιος Ολυμπίας, Ημιμαραθώνιος	21.1 χλμ	Αρχαία Ολυμπία
11	Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Ιωαννίνων	21.1 χλμ	Ιωάννινα

<b>Διαδρομές Μαραθωνίου</b>			
<b>A/A</b>	<b>Επωνυμία Διοργάνωσης</b>	<b>Πιστοποιημένη</b>	<b>Τόπος διεξαγωγής</b>
1	"Μαραθώνιος Αθήνας. Ο Αυθεντικός"	42.2χλμ	Αθήνα
2	Μαραθώνιος Μέγας Αλέξανδρος	42.2χλμ	Θεσσαλονίκη
3	International Thessaloniki Night Marathon	Marathon	Θεσσαλονίκη
4	Kalamaria Coast Marathon	Marathon	Καλαμαριά
5	Roads to Rhodes Μαραθώνιος	42.2χλμ	Ρόδος
6	Μαραθώνιος Μεσσήνης	42.2χλμ	Μεσσήνη
7	Μαραθώνιος Ναυπλίου	42.2χλμ	Ναύπλιο
8	Μαραθώνιος Χανίων	42.2χλμ	Χανιά

<b>Διαδρομές Μαραθωνίου ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΑ ΕΤΗ 2022- 2023</b>			
1	Μαραθώνιος Ολυμπίας	42.2χλμ	Αρχαία Ολυμπία

## ΠΙΝΑΚΑΣ Β'

### ΑΝΩΤΕΡΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΒΙΒ 24εκ. πλάτος επί 20εκ. ύψος

- (1) Το ύψος των αριθμών πρέπει να είναι το λιγότερο 6εκ. και το περισσότερο 10εκ.
- (2) Ο χώρος πάνω από το νούμερο του αθλητή έχει μέγιστο ύψος 6εκ.
- (3) Ο χώρος κάτω από το νούμερο του αθλητή έχει μέγιστο ύψος 4εκ.

ΕΜΠΡΟΣ ΠΛΕΥΡΑ

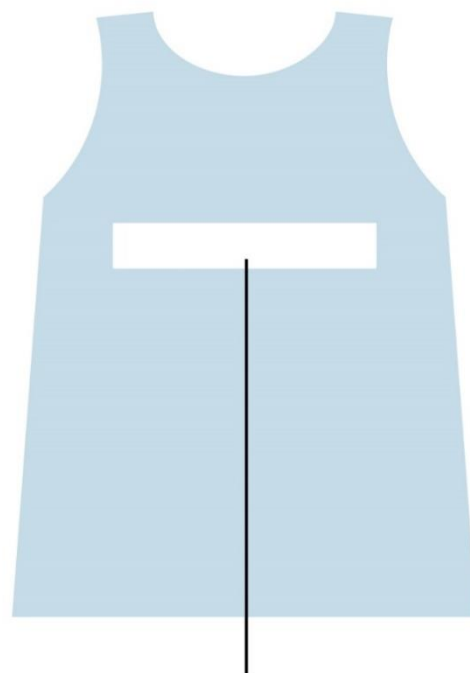


**ΧΟΡΗΓΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ** ή  
**ΧΟΡΗΓΟΣ ΑΘΛΗΤΗ** (με την έγκριση του συλλόγου)  
Ο χώρος για την τοποθέτηση του ονόματος του Συλλόγου ή του αθλητή του Συλλόγου ή του χορηγού του Συλλόγου έχει ορθογώνιο σχήμα με ανώτερο εμβαδόν τα 40 τ.εκ. και μέγιστο ύψος τα 4 εκ.

**ΛΟΓΟΤΥΠΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥ** ή/και  
**ΣΗΜΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ**  
Ο χώρος για την τοποθέτηση του σήματος του Συλλόγου έχει ορθογώνιο σχήμα με ανώτερο εμβαδόν τα 40 τ.εκ. και μέγιστο ύψος τα 4 εκ.

Ο χώρος για την τοποθέτηση του σήματος κατασκευαστή έχει μέγιστο εμβαδόν τα 30 τ.εκ. με συνολικό ύψος σήματος τα 5 εκ. και αν πρόκειται για γράμματα αυτά να μην ξεπερνούν τα 4 εκ σε ύψος. Σε περίπτωση που αποτυπώνονται και τα δύο λογότυπα, το ένα να μην επικαλύπτει το άλλο.

ΠΙΣΩ ΠΛΕΥΡΑ



**ΟΝΟΜΑ / ΣΗΜΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ**  
Ο χώρος του σήματος ή του ονόματος του συλλόγου να μην ξεπερνά τα 4 εκ σε ύψος χωρίς περιορισμό στο πλάτος.

**ΠΙΝΑΚΑΣ Γ'**  
Πίνακας πάχους σόλας αγωνιστικού παπουτσιού

Αγώνισμα	Μέγιστο πάχος της σόλας (σύμφωνα με τον Κανονισμό 10.6).	Επιπλέον απαίτηση/ Σημείωση
Αγώνισματα Κονίστρας (εκτός από Άλμα Τριπλούν)	20mm	Ισχύει για όλα τα Ρυθμικά Αγώνισματα και τα Άλματα εκτός από το Άλμα Τριπλούν. Για όλα τα Αγώνισματα Κονίστρας, η σόλα στο κέντρο του μπροστινού μέρους του ποδιού του αθλητή δεν πρέπει να είναι ψηλότερη από τη σόλα στο κέντρο της φτέρνας του αθλητή που αναφέρεται στους Κανονισμούς 10.3 και 10.4 (δηλαδή στο κεντρικό σημείο του παπουτσιού στο 12% και στο 75% του εσωτερικού μήκους των παπουτσιών).
Άλμα Τριπλούν	25mm	Η σόλα στο κέντρο του μπροστινού μέρους του ποδιού του αθλητή δεν πρέπει να είναι ψηλότερη από τη σόλα στο κέντρο της φτέρνας του αθλητή που αναφέρεται στους Κανονισμούς 10.3 και 10.4 (δηλαδή στο κεντρικό σημείο του παπουτσιού στο 12% και στο 75% του εσωτερικού μήκους των παπουτσιών)..
Αγώνισματα Δρόμων (συμπεριλαμβανομένων των αγωνισμάτων με εμπόδια) μέχρι 800μ. <u>χωρίς να συμπεριλαμβάνει τα 800μ.</u>	20mm	Για τις Σκυταλοδρομίες ο κανόνας ισχύει για την απόσταση την οποία διατρέχει κάθε αθλητής.
Αγώνισματα Δρόμων από 800μ. και πάνω (συμπεριλαμβανομένων των αγωνισμάτων των Φυσικών Εμποδίων)	25mm	Για τις Σκυταλοδρομίες ο κανόνας ισχύει από την απόσταση που διατρέχει κάθε αθλητής. Για Αγώνες Βάδην εντός σταδίου το μέγιστο πάχος της σόλας είναι το ίδιο με αυτό για τα Αγώνισματα Εκτός Σταδίου.
Ανώμαλος Δρόμος	25mm σε παπούτσια με καρφιά ή 40mm για παπούτσια χωρίς καρφιά	Οι αθλητές μπορούν να φορούν παπούτσια με καρφιά ή χωρίς καρφιά (δηλ. παπούτσια δρόμου). Εάν φορούν παπούτσια με καρφιά, το μέγιστο πάχος της σόλας δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 25mm. Εάν φορούν παπούτσια χωρίς καρφιά, το μέγιστο πάχος της



		<b>σόλας δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 40mm.</b>
Αγωνίσματα Δρόμων Εκτός Σταδίου (Δρομικά και Αγωνίσματα Βάδην)	<b>40mm</b>	
Αγωνίσματα σε Βουνό και Trail (μονοπάτια)	<b>Οποιοδήποτε πάχος</b>	



# ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 10χλμ ΟΠΑΠ

## 10km ROAD RACE ΟΡΑΠ



