



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ  
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
Π.Ε & Δ.Ε. ΑΤΤΙΚΗΣ  
Δ' ΔΙ.Δ.Ε. ΑΘΗΝΑΣ**

Νέα Σμύρνη, 08/4/2024  
Αρ. Πρωτ.: 5916

Ταχ. Διεύθυνση : Λ. Συγγρού 165  
Ταχ. Κώδικας : 171 21 Ν. Σμύρνη  
: Μαρία Τσανάκα Υπ. Φ.Α.Σ.Χ.Α.  
Πληροφορίες : Ραφτοπούλου Χριστίνα  
: Θεοδώρου Σταμάτης  
Τηλέφωνα : 2131617-391, 392  
Ηλ. Δ/νση : <http://dide-d-ath.att.sch.gr>  
Ηλ. Ταχ/μείο : [fysagogi@dide-d-ath.att.sch.gr](mailto:fysagogi@dide-d-ath.att.sch.gr)

**ΠΡΟΣ:**

1. Δημόσια και Ιδιωτικά ΓΕ.Λ. και ΕΠΑ.Λ. Δ' ΔΙ.Δ.Ε. Αθήνας
2. Δ/νσεις Δ.Ε. Α' Αθήνας, Β' Αθήνας, Γ Αθήνας, Ανατ. Αττικής, Δυτ. Αττικής & Εύβοιας  
(μέσω των Υπευθύνων Φ.Α.Σχ.Α. στις ενδιαφερόμενες Σχολικές μονάδες)  
ΚΟΙΝ. :
1. Κ.Ο.Ε.Σ.Α.Δ. – Δ/νση Φυσικής Αγωγής
2. Περ/κη Δ/νση Π/θμιας & Δ/θμιας Εκπαίδευσης Αττικής
3. Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
4. Ε.Α.Κ.Ν. Αγίου Κοσμά
5. Σ.Ε. ΠΕ11 Κατσιγιάννη Αφροδίτη

**Θέμα: Προκήρυξη Β' Φάσης 1<sup>ου</sup> ομίλου των Πανελλήνιων Σχολικών Αγώνων Κλασικού Αθλητισμού μαθητών και μαθητριών ΓΕ.Λ. - ΕΠΑ.Λ. Ελλάδας και Κύπρου σχ. έτους 2023-24.**

**Έχοντας υπόψη :**

1. Την υπ' αρ. Πρωτ: 148852/Δ5/28-12-2023 Υ.Α. με θέμα: «Αντικατάσταση της υπό στοιχεία 190677/Δ5/10-11-2016 Υπουργικής Απόφασης «Αθλητικές Δραστηριότητες σχολείων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης»(Β'3754).

2. Την ΚΥΑ υπ. αρ. Πρωτ: 2/11420/ΔΕΠ/24-02-2016 περί «Δαπανών Σχολικών Αγώνων» (ΦΕΚ 516/τ.Β'/01-03-2016) όπως τροποποιήθηκε με την 2/56070/ΔΕΠ/05-08-2016 9φεκ 2582/τ.Β'/22-08-2016)

3. Την υπ' αρ. Πρωτ: 3516/Δ5/12-01-2024 με θέμα: «Προκήρυξη Πανελλήνιων Αγώνων ΓΕ.Λ. & ΕΠΑ.Λ. Ελλάδας – Κύπρου και άλλων Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων σχολικού έτους 2023-24»

4. Την υπ' αρ. Πρωτ:7372/Δ5/23-1-2024 με θέμα «Ενημέρωση για τους Πανελλήνιους Αγώνες ΓΕ.Λ.&ΕΠΑ.Λ. Ελλάδας και Κύπρου σχολικού έτους 2023-2024»

5. Την υπ' αρ. Πρωτ:5038/11-3-2024 Απόφαση δέσμευσης πίστωσης Περ/κης Δ/νσης Εκπ/σης Αττικής με ΑΔΑ 61Φ146ΝΚΠΔ-7Φ5

6. Την υπ' αρ. Πρωτ: 27481/Δ5/14-3-2024 Εγκύκλιο του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α.

7. Την υπ' αρ. Πρωτ: 36214/Δ5/08-4-2024 Εγκύκλιο του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. «Ενημέρωση για τους Πανελλήνιους Αγώνες Κλασικού Αθλητισμού Γενικών και Επαγγελματικών Λυκείων (ΓΕ.Λ. και ΕΠΑ.Λ.) Ελλάδας – Κύπρου, σχολικού έτους 2023-2024»

Η Οργανωτική Επιτροπή Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων (Ο.Ε.Σ.Α.Δ.) Δ' Αθήνας, που συγκροτήθηκε με την υπ' αρ. Πρωτ:18511/03-10-2023 Απόφαση του Περιφερειακού Διευθυντή Εκπαίδευσης Αττικής, λαμβάνοντας υπόψη τα ανωτέρω σχετικά :

**ΠΡΟΚΗΡΥΣΣΕΙ**

τη Β' Φάση των Πανελλήνιων Αγώνων Κλασικού Αθλητισμού μαθητών και μαθητριών ΓΕ.Λ. - ΕΠΑ.Λ. Ελλάδας και Κύπρου Σχ. έτους 2023-24 για τις Διευθύνσεις Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης: Α' Αθήνας, Β' Αθήνας, Γ' Αθήνας, Δ' Αθήνας, Ανατολικής Αττικής, Δυτικής Αττικής & Εύβοιας.

## 1. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- 1.1. Στους αγώνες μετέχουν μαθητές και μαθήτριες που φοιτούν σε Δημόσιο ή Ιδιωτικό Γενικό Λύκειο (ΓΕ.Λ.), Επαγγελματικό Λύκειο (ΕΠΑ.Λ.) ή σε κάθε εκπαιδευτικό ίδρυμα αρμοδιότητας του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. του οποίου ο τίτλος απόλυσης είναι ισότιμος με τον τίτλο του Γενικού Λυκείου. Οι συμμετέχοντες μαθητές και μαθήτριες πρέπει να φοιτούν κανονικά.
- 1.2. Έχουν γεννηθεί κατά το δέκατοόγδοο έτοςπριναπότοέτος τέλεσητων αγώνων ήτατρία επόμενα.(Παράδειγμα: τοέτος2024μετέχουν μαθητές-μαθήτριες που γεννήθηκαν το 2024 - 18 = 2006, 2007και 2008 καθώς και όσοι γεννήθηκαν το 2009και φοιτούν στην Α΄ τάξη Λυκείου).
- 1.3. Έτος τέλεσης των αγώνων λογίζεται το έτος που λήγει το Σχολικό έτος (π.χ. το Σχολικό έτος 2023 - 24 λογίζεται σαν 2024).
- 1.4. Μαθητές και μαθήτριες που φοιτούν στο Σχολείο με αρχική εγγραφή ή μετεγγραφή που είναι σύμφωνη με τις κείμενες διατάξεις.
- 1.5. Μαθητής που έχει μετεγγραφεί από άλλο Σχολείο έχει δικαίωμα συμμετοχής σε ατομικό αγώνισμα με την ομάδα του σχολείου μετεγγραφής ανεξάρτητα από το πότε έγινε η μετεγγραφή.
- 1.6. Σε περίπτωση που ο μαθητής έχει μετεγγραφεί σε Σχολείο άλλης διεύθυνσης και έχει προκριθεί για την Γ΄ φάση ατομικού αγωνίσματος, ο μαθητής μετέχει με την ομάδα του Νομού όπου ανήκει το Σχολείο που έχει μετεγγραφεί.
- 1.7. Κάθε μαθητής-μαθήτρια έχει δικαίωμα συμμετοχής σε **ένα** ατομικό αγώνισμα.
- 1.8. Στους αγώνες **δεν έχει δικαίωμα συμμετοχής ΕΚΤΟΣ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΥ**, κανένας μαθητής/τρια και για κανένα λόγο.
- 1.9. Σε κάθε αγώνισμα συμμετέχουν οι δύο (2) πρώτοι μαθητές/τριες των αγώνων της Α΄ φάσης, εφόσον κατέχουν τα όρια πρόκρισης του πίνακα 5β. Με εισήγηση της οικείας Ο.Ε.Σ.Α.Δ. και έγκριση της Κ.Ο.Ε.Σ.Α.Δ. δύνανται να συμμετάσχουν στη Β΄ Φάση και επιπλέον μαθητές-τριες των αγώνων με την προϋπόθεση ότι είναι εντός των ορίων πρόκρισης του πίνακα 5β.
- 1.10. Στους αγώνες αυτούς μπορούν να λάβουν μέρος ως υπεράριθμοι/ες μαθητές/μαθήτριες που δεν έλαβαν μέρος στους αγώνες Α΄ φάσης (σε επίπεδο Διεύθυνσης Εκπαίδευσης) και οι οποίοι/ες :
  - α΄ Μετείχαν αποδεδειγμένα ( βεβαίωση συμμετοχής από τον Σ.Ε.Γ.Α.Σ.) με Εθνική Ομάδα σε διεθνείς αγώνες στην Ελλάδα ή το εξωτερικό κατά την ημέρα διεξαγωγής των αγώνων Α΄ φάσης της οικείας Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης,
  - β΄ Δεν μπόρεσαν να αγωνιστούν, λόγω τραυματισμού, στους αγώνες της Α΄ Φάσης, αλλά κατά το προηγούμενο έτος είχαν κατακτήσει, **στο ίδιο αγώνισμα**, πρώτη (1η) έως έκτη (6η) θέση στους Πανελλήνιους αγώνες ΓΕ.Λ. και ΕΠΑ.Λ. Ελλάδας – Κύπρου ή στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Στίβου Εφήβων – Νεανίδων ή Παίδων Κορασίδων. Για την συμμετοχή τους απαιτείται, όσον αφορά τον τραυματισμό, βεβαίωση από κρατικό νοσηλευτικό ίδρυμα, ενώ όσον αφορά τη διάκρισή τους στους προαναφερόμενους αγώνες, απαιτείται επίδειξη των επισήμων αποτελεσμάτων αγώνων του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. ή του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Οι διοργανώτριες Ο.Ε.Σ.Α.Δ. της Α΄ φάσης των Πανελληνίων αγώνων Κλασικού Αθλητισμού θα πρέπει να αποστέλλουν τα αποτελέσματα των προκρινόμενων μαθητών/τριών καθώς και άλλων μαθητών/τριών που έχουν πιάσει τα όρια σύμφωνα με τον πίνακα 5β στις Οργανωτικές Επιτροπές της Β΄ φάσης των Περιφερειακών Αγώνων.

**Οι μαθητές/τριες των Σύνθετων Αγωνισμάτων (Δέκαθλο & Έπταθλο), προκρίνονται απευθείας στη Γ΄ Φάση και θα πρέπει να δηλωθούν στην κατάσταση συμμετοχής για ατομικά αθλήματα της Β΄ Φάσης (Υπόδειγμα: επισυνάπτεται) με την προϋπόθεση ότι κατέχουν τα όρια του πίνακα 5Γ από τη συμμετοχή τους κατά το προηγούμενο ή το τρέχον σχολικό έτος .**

## 2. ΠΡΟΚΡΙΣΗ ΣΤΗ Γ΄ ΦΑΣΗ

Οι αγώνες διεξάγονται από την Κ.Ο.Ε.Σ.Α.Δ. και την Ο.Ε.Σ.Α.Δ. που έχει ορισθεί για τους αγώνες αυτούς. Μετέχουν σε κάθε αγώνισμα συνολικά δώδεκα (12) αθλητές-αθλήτριες ως εξής:

**α)** Ο πρώτος αθλητής και η πρώτη αθλήτρια κάθε ομίλου της Β΄ Φάσης (πίνακας 5Α), εφόσον έχουν υπερβεί το όριο του πίνακα 5Γ και οι τέσσερις καλύτερες επιδόσεις από τους αγώνες της Β΄ Φάσης.

**β)** Ένας αθλητής και μία αθλήτρια από την Κύπρο.

**γ)** Σε περίπτωση που σε κάποιο αγώνισμα οι πρωταθλητές/τριες των ομίλων της Β΄ Φάσης δεν έχουν υπερβεί το όριο του πίνακα 5Γ, η Κ.Ο.Ε.Σ.Α.Δ. με απόφασή της συμπληρώνει τους δώδεκα (12) προκρινόμενους/ες του αγωνίσματος στη Γ΄ Φάση με τις καλύτερες επόμενες επιδόσεις όλων των ομίλων της Β΄ Φάσης (υπολογιζόμενου/ης του/της αθλητή/τριας από την Κύπρο). Σε κάθε περίπτωση ως επίδοση τόσο για την πρόκριση αθλητή/τριας όσο και για την υπέρβαση του προβλεπόμενου ορίου του πίνακα 5Γ, υπολογίζεται μόνο η επίδοση που έχει επιτευχθεί κατά τη Β΄ Φάση.

Σε περίπτωση ισοβαθμίας (για την περίπτωση γ) στις επιδόσεις αθλητών ή αθλητριών σε κάποιο αγώνισμα συνυπολογίζονται τα υπόλοιπα στοιχεία του αγώνα ιδίως άνεμος, ανάλυση Φώτοφίνις, αριθμός προσπαθειών αλμάτων - όπου προβλέπεται, δεύτερη ή τρίτη κλπ επίδοση στις ρίψεις και τα άλματα - όπου προβλέπεται κλπ. Εάν παρόλα αυτά παραμένει η ισοβαθμία με αποτέλεσμα να προκρίνονται στη Γ΄ Φάση περισσότεροι των θέσεων που προβλέπονται, προκρίνονται όσοι ή όσες έχουν καλύτερες δεύτερες, τρίτες κ.ο.κ. επιδόσεις (ή προσπάθειες όπου εφαρμόζεται αυτό) στη Β΄ Φάση των Αγώνων αντίστοιχα. Σε περίπτωση νέας ισοβαθμίας ή αδυναμίας σύγκρισης των επιδόσεων ή των προσπαθειών, η Κ.Ο.Ε.Σ.Α.Δ. διεξάγει κλήρωση για την πρόκριση στη Γ΄ Φάση.

**δ)** Σε περίπτωση μη συμμετοχής σε αγώνισμα Κύπριου αθλητή, οι συνολικά προκρινόμενοι από τη Β΄ στη Γ΄ Φάση των αντίστοιχων αγωνισμάτων των Πανελληνίων Αγώνων Στίβου Λυκείων αυξάνονται κατά ένα.

**ε)** Για τα αγωνίσματα των δρόμων (100μ., 200μ., 400μ., 100μ. με εμπόδια, 110μ. με εμπόδια, 400μ. με εμπόδια) στους τελικούς συμμετέχουν οκτώ (8) μαθητές- μαθήτριες που προκύπτουν από δύο ημιτελικές σειρές των έξι (6) μαθητών – μαθητριών. Οι δύο (2) πρώτοι των δύο ημιτελικών σειρών καθώς και οι τέσσερις (4) καλύτεροι χρόνοι από τις δύο ημιτελικές σειρές απαρτίζουν την οκτάδα του τελικού.

**στ)** Οι αθλητές-τριες των σύνθετων αγωνισμάτων (δέκαθλο - έπταθλο) και του Βάδην αγωνίζονται απευθείας στους αγώνες της Γ΄ φάσης σύμφωνα με τα όσα αναφέρονται στα παραπάνω άρθρα.

**ζ)** Η Γ΄ φάση αποτελεί συνέχεια της Β΄ φάσης (αγώνες Περιφέρειας) όλων των ομίλων, ως εκ τούτου οι επιδόσεις των 12 καλύτερων μαθητών/τριών που προκρίνονται σε αυτή, αποτελούν τη βάση για την τοποθέτηση των μαθητών/τριών σε σειρές και διαδρόμους στα δρομικά αγωνίσματα και της σειράς εκτέλεσης προσπαθειών στις ρίψεις και στα άλματα αγωνίσματα.

Οι καταστάσεις των μαθητών και μαθητριών που θα λάβουν μέρος στους αγώνες της Φάσης αυτής, συντάσσονται από τη Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α., σύμφωνα με την κατάταξη και επίδοση των μαθητών και μαθητριών στους αγώνες Β΄ Φάσης (αγώνες Περιφέρειας) όλων των ομίλων.

### **3. ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΔΗΛΩΣΕΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Οι υπεύθυνοι Φ.Α.Σχ.Α. να μεριμνήσουν για την έγκαιρη αποστολή των καταστάσεων συμμετοχής για ατομικά αθλήματα Β΄ και Γ΄ ΦΑΣΗΣ (Υπόδειγμα ατομικών, επισυνάπτεται) ηλεκτρονικά μέχρι τη Δευτέρα 08 Απριλίου και ώρα 10:00 (e-mail : [fysagogi@dide-d-ath.att.sch.gr](mailto:fysagogi@dide-d-ath.att.sch.gr) ), σε ηλεκτρονική μορφή (ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΟΝΟ σε αρχείο excel και όχι PDF ή jpg), ώστε η Ο.Ε.Σ.Α.Δ. να ετοιμάσει τα πινάκια με τους συμμετέχοντες των αγώνων.

### **4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ**

**4.1 Σχολική Αθλητική Ταυτότητα** (η οποία έχει ενσωματωθεί στα ΓΕ.Λ. & ΕΠΑ.Λ. του **myschool**). Οι Σχολικές μονάδες να απευθύνονται στο helpdesk του myschool για οποιαδήποτε διευκρίνιση. Στη Σχολική Αθλητική Ταυτότητα αναγράφεται και συμπληρώνεται στο συγκεκριμένο πεδίο (πίσω πλευρά) η βεβαίωση Ιατρού ότι στο μαθητή/τρια επιτρέπεται η συμμετοχή σε αγώνες. Η Ιατρική βεβαίωση πρέπει να έχει ημερομηνία που να μην υπερβαίνει τους δώδεκα (12) μήνες από την ημέρα του αγώνα. Η Ιατρική βεβαίωση μπορεί να είναι από Ιατρό παθολόγο, καρδιολόγο, γενικής ιατρικής και παιδίατρο για μαθητές/τριες που φοιτούν για πρώτη φορά στην Α΄ Τάξη Λυκείου με έτος γέννησης 2008 ή 2009.

**4.2 Υπεύθυνη Δήλωση γονέα/κηδεμόνα** (επισυνάπτεται το υπόδειγμα 4): Η Υπεύθυνη δήλωση γονέα ή κηδεμόνα ή επιτρόπου παραμένει στο σχολείο καθώς ο Διευθυντής συμπληρώνει με τη σημείωση **ΝΑΙ** το αντίστοιχο πεδίο στην κατάσταση συμμετοχής του σχολείου.

**Οι μαθητές/τριες-πρόσφυγες που φοιτούν κανονικά σε Δημόσιο ή Ιδιωτικό Γενικό Λύκειο (ΓΕ.Λ.), Επαγγελματικό Λύκειο (ΕΠΑ.Λ.) ή σε κάθε Εκπαιδευτικό Ίδρυμα αρμοδιότητας του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. θα προσκομίσουν άδεια διαμονής ή τρίπτυχο προκαταγραφής ή πλήρους καταγραφής.**

**4.3 Φωτοτυπία της Αστυνομικής Ταυτότητας ή Διαβατηρίου.**

**4.4 Κατάσταση Συμμετοχής Ατομικών Αθλημάτων για Β΄ Φάση (Υπόδειγμα ατομικών)** υπογεγραμμένη και σφραγισμένη από τον Διευθυντή Β/θμιας Εκπαίδευσης, και με συμπληρωμένα τα ζητούμενα στοιχεία των μαθητών - τριών.

**Χωρίς τα παραπάνω δεν θα επιτραπεί η συμμετοχή τους στους αγώνες.**

Οι καταστάσεις πρέπει να έχουν παραληφθεί από την Οργανωτική Επιτροπή των αγώνων **το αργότερο έως τη Δευτέρα 08 Απριλίου 2024 και ώρα 12:00**, ώστε να συμπληρωθούν τα Πινάκια. Σε ειδικές περιπτώσεις είναι δυνατόν να καθυστερήσει η αποστολή, αλλά για να γίνουν δεκτές συμμετοχές πρέπει να έχει προηγηθεί συνεννόηση μεταξύ του Προέδρου της Οργανωτικής Επιτροπής και του Διευθυντή Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Οι Μαθητικές Αθλητικές Ταυτότητες (με τα επισυναπτόμενα που τις συνοδεύουν), παραδίδονται στον αρμόδιο Έφορο πριν από την τέλεση του αγωνίσματος και παραλαμβάνονται μετά τη λήξη του αγωνίσματος. Οι καταστάσεις συμμετοχής παραμένουν στην Οργανωτική Επιτροπή και διατηρούνται μαζί με τα πρωτότυπα των πινακίων των αγωνισμάτων τουλάχιστον για μια τριετία.

## **5. ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ**

Ημέρα : **Τετάρτη 10 Απριλίου 2024**  
Τόπος : **[Ε.Α.Κ.Ν. Αγίου Κοσμά](#)**  
Ώρα : **08:30 – 14:00**

## **6. ΣΥΝΟΔΟΙ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ**

**6.1.** Στους αγώνες ατομικών αθλημάτων Β΄ και Γ΄ Φάσης τους συνοδούς ορίζει η Ο.Ε.Σ.Α.Δ. από τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής που υπηρετούν στην Διεύθυνση. Οι καθηγητές αυτοί θα πρέπει να έχουν ειδικότητα στο συγκεκριμένο άθλημα ή να είναι εν ενεργεία προπονητές στο συγκεκριμένο άθλημα ή να έχουν τις απαραίτητες τεχνικές γνώσεις για το συγκεκριμένο άθλημα. Η αναλογία συνοδών είναι ένας συνοδός για κάθε δέκα (10) μαθητές-αθλητές. Στην αποστολή της κάθε Διεύθυνσης περιλαμβάνεται και ένας (1) Αρχηγός της αποστολής. Στην περίπτωση που υπάρχει μόνο ένας συνοδός θα πρέπει αρχηγός και συνοδός να είναι διαφορετικού φύλου, εκτός αν η αποστολή απαρτίζεται μόνο από αγόρια ή μόνο από κορίτσια που στην περίπτωση αυτή θα είναι άνδρας συνοδός για αγόρια ή γυναίκα συνοδός για κορίτσια.

**6.2.** Μαθητής-τρια **χωρίς συνοδό δεν δύναται να συμμετάσχει στους αγώνες.**

**6.3.** Οι συνοδοί των ομάδων είναι υπεύθυνοι για την κόσμια συμπεριφορά των μαθητών-τριων, πριν κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος των αγώνων.

**6.4.** Οι συνοδοί Εκπαιδευτικοί είναι σε διατεταγμένη υπηρεσία.

## **7. ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ**

Οι μαθητές-τριες θα βεβαιώνουν τη συμμετοχή τους **σαράντα πέντε λεπτά (45')** πριν την έναρξη του αγωνίσματός τους, με αυτοπρόσωπη παρουσία στην αίθουσα κλήσης, προσκομίζοντας:

**α.** Τη Σχολική Αθλητική Ταυτότητα με την Ιατρική βεβαίωση

**β.** Φωτοτυπία της Αστυνομικής Ταυτότητας

**Κάθε Ο.Ε.Σ.Α.Δ. (συνοδός ή αρχηγός αποστολής), πρέπει να καταθέσει την κατάσταση συμμετοχής για ατομικά αθλήματα Β' (Υπόδειγμα: ΑΤΟΜΙΚΑ), υπογεγραμμένη και σφραγισμένη από τον Διευθυντή Β/θμιας Εκπαίδευσης.**

Χωρίς τα παραπάνω δεν θα επιτραπεί η συμμετοχή τους στους αγώνες.

Μετά το πέρας των χρονικών ορίων θα κλείνει το Πινάκιο και κανένας μαθητής – τρια δεν θα γίνεται δεκτός/ή. Τα δικαιολογητικά συμμετοχής παραλαμβάνονται από τον αρμόδιο Έφορο του αγωνίσματος και θα παραδίδονται στους μαθητές-τριες μετά το τέλος κάθε αγωνίσματος.

## **8. ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ**

**Την Τετάρτη 10 Απριλίου 2024 και ώρα 08:00 π.μ.,** στις εγκαταστάσεις του Ε.Α.Ν.Κ. Αγίου Κοσμά, θα πραγματοποιηθεί τεχνική σύσκεψη, στην οποία θα διευκρινιστούν όσα δεν προβλέπονται από την παρούσα και τις παραπάνω σχετικές εγκυκλίους και θα δοθούν οδηγίες και πληροφορίες που έχουν σχέση με τη διεξαγωγή των αγώνων, θα γίνει κλήρωση για τους διαδρόμους και για τη σειρά εκτέλεσης των προσπαθειών.

Οι συνοδοί εκτός των άλλων θα παραδώσουν στη διοργανώτρια Ο.Ε.Σ.Α.Δ. τις πρωτότυπες συγκεντρωτικές καταστάσεις.

Στην τεχνική σύσκεψη θα παρευρεθούν εκπρόσωποι της Ο.Ε.Σ.Α.Δ. Δ' Αθήνας, η Τεχνική Επιτροπή των αγώνων και οι συνοδοί των ομάδων.

## **9. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ**

**Όπως προβλέπεται στο κεφ.16.1. «Ενστάσεις σε ατομικά αθλήματα» της υπ.αριθμ: 148852/Δ5/28-12-23 τ. Β' 7541/31.01.2024**

Ενστάσεις σε ατομικά αθλήματα υποβάλλονται και εκδικάζονται σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς του κάθε αθλήματος.

Σε περίπτωση που δεν έχει ορισθεί Ελλανόδικη Επιτροπή, ενστάσεις που απευθύνονται στην επιτροπή αυτή εκδικάζονται από την διοργανώτρια Ο.Ε.Σ.Α.Δ.

Ενστάσεις που αφορούν αντικανονική συμμετοχή υποβάλλονται πριν από την έναρξη των αγώνων εγγράφως και εκδικάζονται από την διοργανώτρια Ο.Ε.Σ.Α.Δ. πριν την έναρξη των αγώνων.

Έφεση κατά απόφασης Ο.Ε.Σ.Α.Δ. μπορεί να γίνει μόνο σε περίπτωση εκδίκασης ένστασης αντικανονικής συμμετοχής και υποβάλλεται στην Κ.Ο.Ε.Σ.Α.Δ. το αργότερο σε τρεις (3 ημέρες) από την ανακοίνωση της απόφασης της Ο.Ε.Σ.Α.Δ. Στην περίπτωση που η τελευταία ημέρα υποβολής της έφεσης δεν είναι εργάσιμη, η προθεσμία υποβολής παρατείνεται για την αμέσως επόμενη εργάσιμη ημέρα.

Κάθε έγγραφη Ένσταση ή Έφεση συνοδεύεται από παράβολο είκοσι ευρώ (20 €) (έντυπο χωρίς να συμπληρωθούν τα στοιχεία), αλλιώς δεν γίνεται δεκτή για εξέταση.

Το παράβολο (έντυπο) που κατατίθεται με κάθε ένσταση ή έφεση παραμένει χωρίς να συμπληρωθούν τα στοιχεία μέχρι την τελική εκδίκαση της υπόθεσης. Εφόσον η ένσταση γίνει δεκτή το παράβολο επιστρέφεται χωρίς να συμπληρωθούν τα στοιχεία στον καταθέτη. Ομοίως επιστρέφεται εφόσον γίνει στην συνέχεια δεκτή η τυχόν υποβληθείσα έφεση. Στην περίπτωση που η ένσταση απορριφθεί και στην συνέχεια απορριφθεί και πιθανή έφεση, τα δύο παράβολα (ένστασης και έφεσης)

συμπληρώνονται και επιστρέφονται στον καταθέτη φωτοτυπίες ολόκληρων των παραβόλων συμπληρωμένων με όλα τα στοιχεία και τα αποκόμματα αυτών.

## **10. ΕΙΔΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

**Σχετικά με τη διαφήμιση, τις μετεγγραφές μαθητών, τις ποινές και την αντικανονική συμμετοχή ισχύει η υπ.αριθμ:148852/Δ5/28-12-23τ.Β'7541/31.01.2024 Υ.Α.**

Οι μαθητές-τριες, αθλητές-τριες είναι υποχρεωμένοι να δέχονται τη διενέργεια ελέγχου ντόπινγκ όποτε τους ζητηθεί αρμοδίως κατά τους αγώνες.

Στους αγώνες ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί της Διεθνούς Ομοσπονδίας Στίβου και οι ειδικές διατάξεις της προκήρυξης του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α., που σε κάθε περίπτωση αντίθεσης με τους κανονισμούς αθλημάτων και πρωταθλημάτων υπερτερούν έναντι κάθε άλλης διάταξης.

Τα βάρη των οργάνων, τα ύψη και οι αποστάσεις των εμποδίων, καθώς και τα διαδοχικά ύψη τοποθέτησης του πήχη στα άλματα του ύψους και του επί κοντώ αναφέρονται στο Παράρτημα - Κλασικού Αθλητισμού 10, το οποίο επισυνάπτεται.

Το ωρολόγιο πρόγραμμα των αγώνων θα ολοκληρωθεί σε μία ημέρα, την **Τετάρτη 10 Απριλίου 2024**.

Σε όλα τα αγωνίσματα των δρόμων θα ισχύσει χρονομέτρηση χειρός και ηλεκτρονική χρονομέτρηση και ανεμομέτρηση όπου προβλέπεται.

Η διεξαγωγή των δρομικών αγωνισμάτων γίνεται σε τελικές σειρές και η κατάταξη σύμφωνα με την επίδοση.

Στα αγωνίσματα ρίψεων και αλμάτων θα διεξάγεται απευθείας τελικός.

Στα αγωνίσματα των ρίψεων και των αλμάτων (εκτός από το ύψος και το επί κοντώ) όλοι οι μαθητές – τριες μετέχουν με τρεις προσπάθειες και οι 8 πρώτοι συνεχίζουν με άλλες τρεις (3).

Οι αγωνιζόμενοι-ες :

α) των ΔΡΟΜΙΚΩΝ 20 λεπτά πριν την έναρξη του αγωνίσματος τους,

β) των ΡΙΠΤΙΚΩΝ και του ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ 30 λεπτά πριν την έναρξη του αγωνίσματος τους,

γ) των ΑΛΜΑΤΩΝ 30 λεπτά πριν την έναρξη του αγωνίσματος τους

θα συγκεντρώνονται στο χώρο προθέρμανσης από τον βοηθό Εφόρου, θα παραδίδουν τις Μαθητικές τους Ταυτότητες και θα οδηγούνται συνοδεία του βοηθού Εφόρου στον χώρο διεξαγωγής του αγωνίσματός τους. Μετά το τέλος του αγωνίσματος θα παραλαμβάνουν τις ταυτότητές τους και θα οδηγούνται συνοδεία του βοηθού Εφόρου εκτός του αγωνιστικού χώρου.

Στα ατομικά αγωνίσματα δεν υπάρχει ομαδική βαθμολογία. Ανακηρύσσεται ένας (1) πρώτος ένας (1) δεύτερος και ένας (1) τρίτος νικητής - νικήτρια. Κάθε ισοπαλία λύνεται όπως προβλέπουν οι κανονισμοί.

Οι Λίστες Συμμετοχών ανά αγώνισμα και τα αποτελέσματα των αγώνων θα αναρτώνται σε εμφανές σημείο στην Αίθουσα Κλήσης.

**Σε κανένα μη εξουσιοδοτημένο άτομο δεν θα επιτρέπεται η παρουσία εντός του χώρου διεξαγωγής των αγωνισμάτων.**

Η Ο.Ε.Σ.Α.Δ. (Οργανωτική Επιτροπή Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων) Δ' Αθήνας, για τη διασφάλιση της ομαλής διεξαγωγής της Β' Φάσης των **Πανελλήνιων Αγώνων Κλασικού Αθλητισμού** καθώς επίσης και για λόγους διασφάλισης της δημόσιας υγείας, επισημαίνει ότι **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΑΥΣΤΗΡΑ η παρακολούθηση των αγώνων από οργανωμένη ή μη μετακίνηση σχολείων ή τμημάτων, από γονείς, κηδεμόνες, προπονητές των μαθητών/τριων που συμμετέχουν στα αγωνίσματα και γενικά από οποιαδήποτε μη εξουσιοδοτημένα άτομα.**

Όλα τα μέλη των Αγωνόδικων Επιτροπών (κριτές και γραμματεία), εφόσον έχουν την Δημοσιοϋπαλληλική ιδιότητα είναι σε διατεταγμένη υπηρεσία.

Οι Οργανωτικές Επιτροπές Σχολικών Αγώνων έχουν το δικαίωμα να κάνουν έλεγχο χρήσης απαγορευμένων ουσιών ύστερα από έγκριση της Κ.Ο.Ε.Σ.Α.Δ.

Οι αγώνες διεξάγονται σύμφωνα με το πρόγραμμα που ακολουθεί στο τέλος της προκήρυξης.

Υπενθυμίζουμε ότι απαγορεύεται η διαφήμιση οποιουδήποτε προϊόντος ή αναγραφή ονόματος αθλητικού συλλόγου στις εμφανίσεις των αθλητών-τριών (φανέλα και φόρμα).

Οι μαθητές/τριες έχουν δικαίωμα να χρησιμοποιήσουν στους αγώνες και δικά τους όργανα ρίψεων, με την προϋπόθεση ότι αυτά είναι ελεγμένα και σημειωμένα για την έγκρισή τους από την Οργανωτική Επιτροπή και γενικώς είναι σύμφωνα με όλα όσα αναφέρονται στους κανονισμούς.

Στην Αγωνόδικη Επιτροπή μετέχει και ένας Κριτής, Καθηγητής Φ.Α. από κάθε νομό που λαμβάνει μέρος και προτείνεται από την Ο.Ε.Σ.Α.Δ. του νομού του. Τα έξοδα μετακίνησης, του ως άνω κριτή, θα βαρύνουν τον ΚΑΕ 5272 και Ε.Φ. 185. Οι προτάσεις των Ο.Ε.Σ.Α.Δ. για τον παραπάνω κριτή, παρακαλούμε να έχουν φτάσει στη Διεύθυνση μας το συντομότερο δυνατόν.

Οι αγώνες διεξάγονται σύμφωνα με το πρόγραμμα που ακολουθεί στο τέλος της προκήρυξης.

Ό,τι δεν προβλέπεται από την παρούσα προκήρυξη, θα ρυθμίζεται από τον Αλυτάρχη των Αγώνων.

## **11. ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ**

### **11.1. Η μετακίνηση των αποστολών γίνεται με ευθύνη των Ο.Ε.Σ.Α.Δ.**

**11.2.** Οι μετακινήσεις των ομάδων που συμμετέχουν στους Σχολικούς Αγώνες πραγματοποιούνται σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις (παρ. 17.2. της 190677/Δ5/10-11-2016 (ΦΕΚ 3754/τ. Β'/21-11-16) Υπουργικής Απόφασης: «Αθλητικές Δραστηριότητες Σχολείων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης» και άρθρο 7 της 33120/ΓΔ4/28-2-2017 (ΦΕΚ 681/τ. Β'/6-3-2017) Υπουργικής Απόφασης: «Εκδρομές – Εκπαιδευτικές Επισκέψεις μαθητών-τριών Δημοσίων και Ιδιωτικών Σχολείων Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης εντός και εκτός της χώρας).

## **12. ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ**

Κατά την διάρκεια των αγώνων θα παρίσταται Ιατρός που έχει οριστεί από την Ο.Ε.Σ.Α.Δ.

### **ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΠΟΠΤΕΙΑΣ ΑΓΩΝΩΝ**

Ορίζεται Τριμελής Επιτροπή Εποπτείας Αγώνων, η οποία αποτελείται από τους παρακάτω:

1. Τσανάκα Μαρία, Εκπαιδευτικός ΠΕ11, Υπ.Φ.Α.Σχ.Α. Δι.Δ.Ε Δ' Αθήνας
2. Κατσιγιάννη Αφροδίτη Σ.Ε. ΠΕ11
3. Δημήτριος Παππάς, Εκπαιδευτικός ΠΕ11

**Β΄ Φάση – 1<sup>ος</sup> Όμιλος, [EAKN ΑΓ. ΚΟΣΜΑΣ](#)  
Α΄, Β΄, Γ΄, Δ΄ Αθήνας - Αν. Αττικής - Δυτ. Αττικής & Εύβοιας**

**Ημερομηνία: Τετάρτη 10 Απριλίου 2024**

**ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ: 08:30**

**Α) Αγωνόδικη Επιτροπή : 08:30**

**Β) Συνοδοί: 08:30**

ΩΡΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
09:30	3000μ. Μαθητριών	Τριπλούν Μαθητών	Σφυροβολία Μαθητών
09:45	3000μ. Μαθητών	Επί Κοντώ Μαθητών	
10:00	1500μ. Μαθητριών	Ύψος Μαθητών	
10:10	1500μ. Μαθητών		
10:30	400μ. Εμπόδια Μαθητών	Μήκος Μαθητών	Σφυροβολία Μαθητριών
10:40	400μ. Εμπόδια Μαθητριών		
10:50	800μ. Μαθητών		
11:00	800μ. Μαθητριών		
11:15	2000μ. Φ. Ε. Μαθητών	Ύψος Μαθητριών	Ακοντισμός Μαθητών Σφαιροβολία Μαθητών
11:30	2000μ. Φ. Ε. Μαθητριών	Επί Κοντώ Μαθητριών	
11.45	5.000μ Βάδην Μαθητριών	Τριπλούν Μαθητριών	
12:20	400μ. Μαθητών		Σφαιροβολία Μαθητριών Ακοντισμός Μαθητριών
12.30	400μ. Μαθητριών		
12.45	200μ. Μαθητών		
13:00	200μ. Μαθητριών		
13.15	110μ. Εμπόδια Μαθητών	Μήκος Μαθητριών	Δισκοβολία Μαθητριών
13:30	100μ. Εμπόδια Μαθητριών		
13.45	100μ. Μαθητών		
14:10	100μ. Μαθητριών		Δισκοβολία Μαθητών

Η Ο.Ε.Σ.Α.Δ. διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιεί το αγωνιστικό πρόγραμμα όταν οι συνθήκες το επιβάλλουν, μετά από σχετική ενημέρωση.

**Ο Διευθυντής της Δι.Δ.Ε. Δ΄ Αθήνας  
& Πρόεδρος της Ο.Ε.Σ.Α.Δ.**

**Λεωνίδας Μάντζος PhD, MSc, MEd**

**Συνημμένα :**

1. Πίνακας 5β (όρια συμμετοχής Β΄ φάσης)
2. Πίνακας 5α (όμιλοι ΚΛΑΣΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ στη Β΄ ΦΑΣΗ)
3. Πίνακας 5γ (όρια συμμετοχής Γ΄ φάσης)
4. Παράρτημα κλασικού αθλητισμού
5. Υπόδειγμα ΑΤΟΜΙΚΩΝ (ηλεκτρονικό αρχείο excel)
6. Υπεύθυνη Δήλωση γονέα/κηδεμόνα (ηλεκτρονικό αρχείο pdf)



**ΠΙΝΑΚΑΣ 5B** Πίνακας Αγωνισμάτων Κλασικού Αθλητισμού Λυκείου και όρια για συμμετοχή στην Β΄ Φάση

ΠΙΝΑΚΑΣ 5B		
Πίνακας Αγωνισμάτων Κλασικού Αθλητισμού Λυκείου και όρια για συμμετοχή στη Β΄ Φάση		
Αγωνίσματα	Αγόρια Χρονόμετρο Χειρός	Κορίτσια Χρονόμετρο Χειρός
100 μ.	11'' 70	13'' 00
200 μ.	24'' 30	27'' 00
400 μ.	53'' 00	1' 03'' 00
800 μ.	2' 05'' 00	2' 30'' 00
1.500 μ.	4' 24'' 00	5' 12'' 00
3.000 μ.	9' 50'' 00	12' 00'' 00
100 μ. εμποδ.		16'' 40
110 μ. εμποδ.	16'' 30	
400 μ. εμποδ.	1' 00'' 50	1' 11'' 40
2.000 μ. φυσ. εμπ.	7' 20'' 00	8' 50'' 00
5.000 μ. βάδην		30' 00'' 00
10.000 μ. βάδην	55' 00'' 00	
Μήκος	6,10 μ.	5,00 μ.
Τριπλούν	12,80 μ.	10,80 μ.
Ύψος	1,83 μ.	1,55 μ.
Επι κοντώ	3,80 μ.	2,90 μ.
Σφαίρα	14,,00 μ.	10,60 μ.
Δίσκος	40,00 μ.	32,00 μ.
Ακόντιο	49,00 μ.	33,00 μ.
Σφύρα	50,00 μ.	40,00 μ.
Έπταθλο		3.400 β.
Δέκαθλο	4.900 β.	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 5A «ΟΜΙΛΟΙ ΚΛΑΣΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗ Β΄ ΦΑΣΗ»**

1ος ΟΜΙΛΟΣ	2ος ΟΜΙΛΟΣ	3 <sup>ος</sup> ΟΜΙΛΟΣ	4ος ΟΜΙΛΟΣ	5ος ΟΜΙΛΟΣ	6ος ΟΜΙΛΟΣ	7ος ΟΜΙΛΟΣ
Α΄ ΑΘΗΝΑΣ	ΠΕΙΡΑΙΑ	ΑΧΑΙΑΣ	ΠΡΕΒΕΖΑΣ	Α΄ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	ΛΑΡΙΣΗΣ	ΛΑΣΙΘΙΟΥ
Β΄ ΑΘΗΝΑΣ	ΚΥΚΛΑΔΩΝ	ΑΡΚΑΔΙΑΣ	ΑΡΤΑΣ	Β΄ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ	ΡΕΘΥΜΝΟΥ
Γ΄ ΑΘΗΝΑΣ	ΧΙΟΥ	ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ	ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	ΡΟΔΟΠΗΣ	ΚΑΡΔΙΤΣΗΣ	ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
Δ΄ ΑΘΗΝΑΣ	ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΩΝ	ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ	ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ	ΞΑΝΘΗΣ	ΤΡΙΚΑΛΩΝ	ΧΑΝΙΩΝ
ΑΝ.ΑΤΤΙΚΗΣ	ΛΕΣΒΟΥ	ΛΑΚΩΝΙΑΣ	ΚΕΡΚΥΡΑΣ	ΕΒΡΟΥ	ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ	
ΔΥΤ.ΑΤΤΙΚΗΣ	ΣΑΜΟΥ	ΗΛΕΙΑΣ	ΛΕΥΚΑΔΑΣ	ΚΑΒΑΛΑΣ	ΕΥΡΥΤΑΝΙΑΣ	
ΕΥΒΟΙΑΣ	ΒΟΙΩΤΙΑ	ΖΑΚΥΝΘΟΥ	ΓΡΕΒΕΝΩΝ	ΔΡΑΜΑΣ	ΦΩΚΙΔΑΣ	
		ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ	ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΣΕΡΡΩΝ	ΠΙΕΡΙΑΣ	
		ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ	ΦΛΩΡΙΝΑΣ	ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ		
		ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ	ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΙΛΚΙΣ		
			ΗΜΑΘΙΑΣ	ΠΕΛΛΑΣ		

**ΠΙΝΑΚΑΣ 5Γ** Πίνακας Αγωνισμάτων Κλασικού Αθλητισμού Λυκείου και όρια για συμμετοχή στην Β΄ Φάση

<b>ΠΙΝΑΚΑΣ 5Γ ΟΡΙΑ ΣΤΙΒΟΥ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗ Γ' ΦΑΣΗ</b>		
<b>ΑΓΩΝΕΣ ΣΕ ΣΤΑΔΙΟ ΜΕ ΤΑΡΤΑΝ, ΦΩΤΟ ΦΙΝΙΣ ΚΑΙ ΑΝΕΜΟΜΕΤΡΟ</b>		
<b>ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ</b>	<b>ΑΓΟΡΙΑ</b>	<b>ΚΟΡΙΤΣΙΑ</b>
100 μ.	11''54	12''94
200 μ.	24''00	26''74
400 μ.	52''40	1' 02'' 14
800 μ.	2'03''54	2' 27'' 00
1.500 μ.	4'21''94	5' 06'' 00
3.000 μ.	9'45''00	11'50''00
100 μ. εμπόδια		16'' 14
110 μ. εμπόδια	16''04	
400 μ. εμπόδια	59'54	1'08''00
2.000μ.φυσικά εμπόδια	7'02''00	8'30''00
5.000 μ. βάδην		29' 30'' 00
10.000 μ. βάδην	54'30''00	
Μήκος	6,30μ	5,20 μ.
Τριπλούν	13,10μ	11,00 μ.
Ύψος	1,86 μ.	1,58 μ.
Επι κοντώ	3,90 μ.	3,00μ
Σφαίρα	14,50μ	11,50 μ.
Δίσκος	42,00 μ.	33,00 μ. .
Ακόντιο	50,00 μ.	35,00 μ
Σφύρα	51,00μ	43,00 μ.
Έπταθλο		3.500 β.
Δέκαθλο	5.000	

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

- Βάρος Οργάνων Ρίψεων
- Ύψη και αποστάσεις εμποδίων
- Πίνακες διαδοχικών τοποθετήσεων του πήχη στο άλμα σε ύψος και το άλμα επί κοντώ

<b>ΒΑΡΟΣ ΟΡΓΑΝΩΝ ΡΙΨΕΩΝ</b>				
<b>ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ</b>	<b>Σφαίρα</b>	<b>Δίσκος</b>	<b>Ακόντιο</b>	<b>Σφύρα</b>
Αγόρια Λυκείων	5.000γρ.	1.500γρ.	700γρ.	5.000γρ.
Κορίτσια Λυκείων	3.000γρ.	1.000γρ.	500γρ.	3.000γρ.

<b>ΥΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ</b>						
<b>ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ</b>	<b>Αγώνισμα</b>	<b>Αριθμός Εμποδίων</b>	<b>Ύψος Εμποδίου</b>	<b>Απόσταση Αφετ.-1ο</b>	<b>Ενδιάμεση Απόσταση</b>	<b>Απόσταση Τελ. - Τερμ.</b>
Αγόρια Λυκείου	110μ.	10	0,91μ	13,72μ.	9,14μ.	14,02μ.
	400μ.	10	0,84μ	45,00μ.	35,00μ.	40,00μ.
Κορίτσια Λυκείου	100μ.	10	0,76μ	13,00μ.	8,50μ.	10,50μ.
	400μ.	10	0,76μ	45,00μ.	35,00μ.	40,00μ.

### **ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΠΗΧΗ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ**

<b>ΑΛΜΑ ΕΙΣ ΥΨΟΣ</b>		<b>ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ</b>	
<b>Αγόρια</b>	<b>Κορίτσια</b>	<b>Αγόρια</b>	<b>Κορίτσια</b>
<i>Ταρτάν</i>	<i>Ταρτάν</i>	<i>Ταρτάν</i>	<i>Ταρτάν</i>
1,62μ.	1,31μ.	2,90μ.	
1,67μ.	1,36μ.	3,00μ.	2,00μ.
1,72μ.	1,41μ.	3,10μ.	2,10μ.

<b>ΑΛΜΑ ΕΙΣ ΥΨΟΣ</b>		<b>ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ</b>			
<b>Αγόρια</b>	<b>Κορίτσια</b>	<b>Αγόρια</b>	<b>Κορίτσια</b>		
1,77μ.	1,46μ.	3,20μ.	2,20μ.		
1,80μ.	1,49μ.	3,30μ.	2,30μ.		
1,83μ.	1,52μ.	3,40μ.	2,40μ.		
1,86μ.	1,55μ.	3,50μ.	2,50μ.		
1,89μ.	1,58μ.	3,60μ.	2,60μ.		
1,92μ.	1,61μ.	3,70μ.	2,70μ.		
1,95μ.	1,64μ.	3,80μ.	2,80μ.		
1,98μ.	1,67μ.	3,90μ.	2,90μ.		
2,00μ.	1,70μ.	4,00μ.	3,00μ.		
2,02μ.	1,72μ.	4,10μ.	3,10μ.		
Στη συνέχεια ο πήχης ανεβαίνει ανά 2 εκατοστά		4,20μ.	3,20μ.		
		4,30μ.	3,30μ.		
		4,40μ.	3,35μ.		
		4,50μ.	3,40μ.		
		4,55μ.	3,45μ.		
		4,60μ.	3,50μ.		
		4,65μ.	3,55μ.		
		4,70μ.	3,60μ.		
		4,75μ.	3,65μ.		
		4,80μ.	3,70μ.		
				Στη συνέχεια ο πήχης ανεβαίνει ανά 5 εκατοστά	