

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ
3^{ΩΝ} ΑΓΩΝΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ

Ο Ελληνικός Οργανισμός Εργασιακής Άθλησης και Υγείας προκηρύσσει τους 3^{ους} Αγώνες Εργασιακού Αθλητισμού Β. Ελλάδος.

ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

- Οι αγώνες ποδοσφαίρου 7Χ7, μπάσκετ 5Χ5, μπάσκετ 3Χ3, πινγκ πονγκ,,Darts, Σκάκι καθώς και ο αγώνας δρόμου θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του **Ολυμπιακού Αθλητικού Κέντρου Πανοράματος**.
- Οι αγώνες του Bowling θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του πολυχώρου Bowling **Ten Pin** στη Θεσσαλονίκη

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ & ΩΡΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

- Η έναρξη των αγώνων θα γίνει το Σάββατο 11 Μαΐου 2019 και ώρα 09.30 πμ. και θα ολοκληρωθούν την Κυριακή 12 Μαΐου 2019 και ώρα 14.30 με τη γιορτή απονομών.

ΕΠΑΘΛΑ

- Θα δοθούν Κύπελα και Μετάλλια στους νικητές ανά άθλημα.
- Βραβείο MVP στα ομαδικά αθλήματα
- Δωρεάν Συμμετοχή στον Αγώνα Δρόμου 5 χλμ. για όσους συμμετέχουν και σε άλλο άθλημα της Διοργάνωσης.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Σε όλους τους αγωνιστικούς χώρους που θα χρησιμοποιηθούν υπάρχει εκπρόσωπος του Οργανισμού υπεύθυνος για τη διοργάνωση των αγώνων.
- Ο Οργανισμός θα παρέχει για τη διεξαγωγή των αγώνων τον απαραίτητο εξοπλισμό που απαιτείται για κάθε άθλημα (εξαιρείται ο εξοπλισμός που πρέπει να είναι στις προδιαγραφές του χρήστη π.χ. ρακέτες)
- Κατά τη διάρκεια των αγώνων θα παρευρίσκεται στις εγκαταστάσεις προσωπικό για την παροχή Πρώτων Βοηθειών.
- Αποδυτήρια: Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιούν τα αποδυτήρια που βρίσκονται εντός του αθλητικού κέντρου. Παρακαλείστε να μην αφήνετε προσωπικά αντικείμενα και τσάντες στα αποδυτήρια αλλά να τα έχετε μαζί σας κατά τη διάρκεια των αγώνων. Ο διοργανωτής δε φέρει ουδεμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας.
- Ο Οργανισμός θα παρέχει νερό για τους αθλητές κατά τη διάρκεια των αγώνων
- MVP: Στα ομαδικά αθλήματα με το πέρας του κάθε αγώνα ο αρχηγός της κάθε ομάδας ψηφίζει τους MVP της αντίπαλης ομάδας
- Οι αθλητές που συμμετέχουν στους αγώνες θα πρέπει να βρίσκονται στο γήπεδο 15' προ της έναρξης του αγώνα τους.
- Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να φορούν υποχρεωτικά την διαπίστευσή τους. Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής παρουσιαστεί χωρίς την διαπίστευσή του δεν θα είναι δυνατή η συμμετοχή του στον αγώνα.

- Αγωνοδίκης Επιτροπή: Η αγωνοδίκης επιτροπή απαρτίζεται από τους:
 - Κα. Α. Αλεξανδροπούλου, Διευθύντρια του Οργανισμού
 - κο Χ. Πελέκη, Υπεύθυνο Αγώνων
 - κα Α. Σκούφη Γραμματεία Αγώνων

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

- Ο Ελληνικός Οργανισμός Εργασιακής Άθλησης & Υγείας διατηρεί το δικαίωμα χρήσης οπτικού υλικού της διοργάνωσης με μοναδικό σκοπό την παρουσίαση και ανάδειξή της.
- Με την συμμετοχή τους, τα μέλη των ομάδων ή οι ατομικές συμμετοχές δηλώνουν ότι είναι υγιείς και συμμετέχουν στους αγώνες με δική τους ευθύνη.
- Δυνατότητα αντικατάστασης ή προσθήκης αθλητή στην ομάδα επιτρέπεται μέχρι 2 μέρες πριν την έναρξη της Διοργάνωσης και με τη σύμφωνη γνώμη των διοργανωτών.
- Σε περίπτωση απουσίας αγωνιζόμενης ομάδας από τον αγωνιστικό χώρο κατά την προγραμματισμένη ώρα έναρξης του αγώνα, ο αγώνας κατοχυρώνεται υπέρ της αντίπαλης ομάδας.
- Εταιρία που εκπροσωπείται με περισσότερες από μία ομάδα σε οποιοδήποτε ομαδικό άθλημα δεν έχει την δυνατότητα να χρησιμοποιεί αθλητές της μίας ομάδας σε αγώνες της δεύτερης στο ίδιο άθλημα. Σε αυτήν την περίπτωση αποβάλλεται η ομάδα που δέχτηκε αθλητές από την άλλη όπως επίσης και αποβάλλονται όσοι αθλητές της δεύτερης πήραν μέρος στον αγώνα της πρώτης.
- Η δήλωση συμμετοχής γίνεται ηλεκτρονικά και για οποιαδήποτε διευκρίνιση μπορείτε να αποστείλετε μήνυμα στο e-mail info@hocsh.org ή να τηλεφωνήσετε στα γραφεία του Οργανισμού στο 212-7232909.
- Καταθέσατε σε τραπεζικό λογαριασμό με δικαιούχο ΕΟΕΑΥ (ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 5523-055255-394 IBAN: GR37 0172 5230 0055 2305 5255 394) το συνολικό κόστος συμμετοχής αναγράφοντας την επωνυμία της εταιρίας ή το ονοματεπώνυμο του συμμετέχοντα αν πρόκειται για ελεύθερο επαγγελματία ή μεμονωμένο εργαζόμενο-μέλος του Οργανισμού με την αιτιολογία "3^{οι} ΑΓΩΝΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ" και αποστείλατε το αποδεικτικό κατάθεσης ηλεκτρονικά στο e-mail: info@hocsh.org
- Καμία δήλωση δεν θεωρείται οριστική εφόσον δεν γίνει η κατάθεση του ποσού συμμετοχής.
- Σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής μέχρι 19/4/2019 επιστρέφεται το 50% του συνολικού ποσού, σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής μέχρι 5/4/2019 επιστέφεται το 90% του συνολικού ποσού. Επιστροφή χρημάτων δεν προβλέπεται για ακυρώσεις συμμετοχών μετά τις 30/4/2019.
- Δεν γίνονται επιστροφές στην περίπτωση πρόωρης αποχώρησης ομάδων ή αθλητών κατά τη διάρκεια των αγώνων.

ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΩΝ

- Οι αθλητές που συμμετέχουν στους αγώνες θα πρέπει να βρίσκονται στο γήπεδο 15' προ της έναρξης του αγώνα τους.
- Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να φορούν υποχρεωτικά την διαπίστευσή τους. Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής παρουσιαστεί χωρίς την διαπίστευσή του δεν θα είναι δυνατή η συμμετοχή του στον αγώνα.
- Σε περίπτωση απουσίας ομάδας από τον αγωνιστικό χώρο κατά την προγραμματισμένη ώρα έναρξης, ο αγώνας κατοχυρώνεται υπέρ του αντίπαλου ενώ η απύουσα ομάδα τιμωρείτε με αφαίρεση βαθμών.

- Στην 2η απουσία της ίδιας ομάδας τότε αποβάλλεται από την διοργάνωση και ακυρώνονται όλοι οι προηγούμενοι αγώνες της.
- Για οποιαδήποτε πληροφορία ή διευκρίνιση μπορείτε να απευθυνθείτε στην υπεύθυνο των αγώνων.

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 7x7

- Οι διαιτητές των αγώνων ποδοσφαίρου θα έχουν ορισθεί από την Ένωση Ποδοσφαιρικών Σωματείων Μακεδονίας.
- Η διάρκεια των αγώνων θα είναι 2 ημίχρονα των 20 λεπτών με 5 λεπτά ανάπαυλα.
- Οι συμμετέχοντες έχουν χωριστεί σε δύο ομίλους των 5 ομάδων.
- Η πρώτη φάση θα διεξαχθεί με το σύστημα "Round robin" (όλοι με όλους).
- Σε περίπτωση ισοβαθμίας δύο ή περισσότερων ομάδων ισχύουν κατά σειρά, για την τελική κατάταξη, τα εξής κριτήρια:
 - Το αποτέλεσμα του μεταξύ τους αγώνα.
 - Η συνολική διαφορά γκολ.
 - Καλύτερη Επίθεση
 - Καλύτερη Άμυνα
 - Εφόσον εξακολουθεί να ισχύει ισοβαθμία, γίνεται κλήρωση.
- Σε 3ηπλή ισοβαθμίας ισχύουν τα παραπάνω κριτήρια
- Στην τελική φάση, οι ομάδες θα αγωνιστούν ως εξής:
 - Οι πρώτες ομάδες του κάθε ομίλου θα αγωνιστούν για τις θέσεις 1-2
 - Οι ομάδες που θα καταταγούν στην 2η θέση του ομίλου θα αγωνιστούν για τις θέσεις 3-4

BASKETBALL 3on3

- Οι διαιτητές των αγώνων Basket 3on3 θα έχουν ορισθεί από τον Σ. Δ. Κ. Θεσσαλονίκης
- Η διάρκεια των αγώνων θα είναι 1x15λεπτα ή όποια ομάδα φτάσει πρώτη στους 11 πόντους.
- Η πρώτη φάση θα διεξαχθεί με το σύστημα "Round robin" (όλοι με όλους).
- Στην 2^η φάση / Προκριματική συνεχίζουν οι 4 πρώτοι του ομίλου.
- Σε περίπτωση ισοβαθμίας υπολογίζεται το κλάσμα που προκύπτει από την διαφορά των πόντων που έχει πετύχει μια ομάδα με τους πόντους που έχει δεχθεί.
 - Εφόσον εξακολουθεί να ισχύει ισοβαθμία, γίνεται κλήρωση

BASKETBALL 5on5

- Οι διαιτητές των αγώνων Basket 5on5 θα έχουν ορισθεί από τον Σ.Ε.Δ.Κ.Α.
- Η διάρκεια των αγώνων θα είναι 4x8λεπτα με τον χρόνο να σταματάει μόνο στα 2 τελευταία λεπτά της 4^{ης} περιόδου.
- Η πρώτη φάση θα διεξαχθεί με το σύστημα "Round robin" (όλοι με όλους).
- Σε περίπτωση ισοβαθμίας δύο ή περισσότερων ομάδων ισχύουν κατά σειρά, για την τελική κατάταξη, τα εξής κριτήρια:
 - Το αποτέλεσμα του μεταξύ τους αγώνα.
 - Σε τριπλή ισοβαθμία το κλάσμα που προκύπτει από την διαφορά των πόντων
 - Στους τελικούς προκρίνονται οι τέσσερις πρώτες ομάδες, οι οποίες θα αγωνιστούν ως εξής:

- Οι 2 πρώτες ομάδες του ομίλου θα αγωνιστούν για τις θέσεις 1-2
- Η 3^η και 4^η ομάδα του ομίλου θα αγωνιστούν για την 3^η θέση ενώ ο 5^{ος} του ομίλου δεν προκρίνεται στα τελικά.
- o Κάθε ομάδα αποτελείται από τουλάχιστον 5 αθλητές
- o Η διάρκεια των αγώνων ορίζεται στις 4 περιόδους των 8' χωρίς να σταματάει ο χρόνος. Διάρκεια παράτασης 3'. Ο χρόνος σταματά στα time outs και μόνο το τελευταίο λεπτό στις ελεύθερες βολές.
- o Κάθε ομάδα δικαιούται 1 time out ανά περίοδο

Κατά τα λοιπά ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί της ΕΟΚ

TABLE TENNIS (ΠΙΝΓΚ – ΠΟΝΓΚ)

- o Σε κάθε αγώνα θα υπάρχει υπεύθυνος του αγώνα για την διαιτησία και το σκορ.
- o Ένα σετ κερδίζεται από τον παίκτη (ή το ζευγάρι στο διπλό) που θα φθάσει πρώτος τους 11 πόντους, εκτός εάν το σκορ φθάσει 10-10, οπότε και χρειάζεται διαφορά 2 πόντων για να κριθεί το σετ. Ένας αγώνας τελειώνει στα τρία νικηφόρα σετ.
- o Η σειρά στα σέρβις αλλάζει κάθε 2 πόντους.
- o Η διάρκεια των αγώνων θα είναι 20'.
- o Σε κάθε αγώνα θα υπάρχει υπεύθυνος του αγώνα για την διαιτησία και το σκορ.
- o Ως αγωνοδίκης τριμελής επιτροπή ορίζεται η Διευθύντρια του οργανισμού (κα Α. Αλεξανδροπούλου), οι υπεύθυνες της διοργάνωσης των αγώνων επιτραπέζιας αντισφαίρισης (κ. Χατζατριάν) και ο γενικός Υπεύθυνος των Αγώνων (κ. Πελέκης).

BOWLING

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ & ΩΡΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

- o Η έναρξη των αγώνων θα γίνει στις το Σάββατο 11 Μαΐου 2019 ώρα 11.30 πμ. Στο Bowling Center "TEN PIN" και θα ολοκληρωθούν την Κυριακή 12 Μαΐου ώρα 14.30 μμ. με την τελετή λήξης.

Τρόπος Διεξαγωγής Προκριματικής Φάσης:

- o Οι αθλητές και αθλήτριες αγωνίζονται σε 4 (τέσσερα) παιχνίδια.
- o Κάθε ένα από τα παιχνίδια τους προσμετρείται σε όλα τα αγωνίσματα της διοργάνωσης που ο αθλητής ή αθλήτρια έχει δικαίωμα συμμετοχής.
- o Στο καθαρό αποτέλεσμα κάθε παιχνιδιού προστίθεται το handicap του.
- o Μετά την ολοκλήρωση των 4 (τεσσάρων) παιχνιδιών της προκριματικής φάσης το σύνολο του κάθε αθλητή, αθλήτριας ή ομάδας (δυάδας ή τετράδας) διαιρείται δια δύο και μεταφέρεται ως καθαρό αποτέλεσμα στην τελική φάση.
- o Ο αριθμός των προκρινόμενων αθλητών, αθλητριών, δυάδων και τετράδων ορίζεται στον παρακάτω πίνακα

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΚΡΙΘΕΝΤΩΝ
Ατομικό Ανδρών	8

Ατομικό Γυναικών	8
Μεικτές Δυάδες	8
Μεικτές Τετράδες	8

- Σε περίπτωση ισοπαλίας υψηλότερη θέση στην κατάταξη καταλαμβάνει ο αθλητής, αθλήτρια, δυάδα ή τετράδα με το μεγαλύτερο τελευταίο παιχνίδι. Σε περίπτωση που και πάλι υπάρχει ισοπαλία την υψηλότερη θέση στην κατάταξη καταλαμβάνει ο αθλητής, αθλήτρια, δυάδα ή τετράδα με το μεγαλύτερο προτελευταίο παιχνίδι κοκ.
- Για τους επιμέρους κανονισμούς της διοργάνωσης ισχύουν κατά σειρά οι κανόνες της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας (Ε.Γ.Ο.), της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Μπούουλινγκ (Ε.Τ.Β.Φ.) και τέλος της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Μπούουλινγκ (World Bowling)
- Σε κάθε περίπτωση υπεύθυνος για τη διεξαγωγή του αγωνιστικού μέρους της διοργάνωσης είναι ο διαιτητής της διοργάνωσης και οι αποφάσεις του θεωρούνται οριστικές και αμετάκλητες.

Τρόπος Διεξαγωγής Τελικής Φάσης Ατομικού Ανδρών- Γυναικών:

- Οι αθλητές αγωνίζονται σε δύο παιχνίδια.
- Η τοποθέτηση των αθλητών στους διαδρόμους γίνεται βάσει της τελικής κατάταξης της προκριματικής φάσης και σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα

LANE 1	LANE 2	LANE 3	LANE 4	LANE 5	LANE 6	LANE 7	LANE 8
M7	M5	M3	M1	M2	M4	M6	M8

- Στο καθαρό αποτέλεσμα κάθε παιχνιδιού προστίθεται το handicap του κάθε αθλητή.
- Μετά την ολοκλήρωση των 2 (δύο) παιχνιδιών της τελικής φάσης στο σύνολο του κάθε αθλητή προστίθενται οι κορύνες που έχουν μεταφερθεί από την προκριματική φάση οπότε και προκύπτει η τελική κατάταξη του αγωνίσματος.
- Σε περίπτωση ισοπαλίας υψηλότερη θέση στην κατάταξη καταλαμβάνει ο αθλητής με το μεγαλύτερο τελευταίο παιχνίδι. Σε περίπτωση που και πάλι υπάρχει ισοπαλία την υψηλότερη θέση στην κατάταξη καταλαμβάνει ο αθλητής με το μεγαλύτερο προτελευταίο παιχνίδι κοκ.
- Για τους επιμέρους κανονισμούς της διοργάνωσης ισχύουν κατά σειρά οι κανόνες της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας (Ε.Γ.Ο.), της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Μπούουλινγκ (Ε.Τ.Β.Φ.) και τέλος της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Μπούουλινγκ (World Bowling)
- Σε κάθε περίπτωση υπεύθυνος για τη διεξαγωγή του αγωνιστικού μέρους της διοργάνωσης είναι ο διαιτητής της διοργάνωσης και οι αποφάσεις του θεωρούνται οριστικές και αμετάκλητες.

Τρόπος Διεξαγωγής Τελικής Φάσης Μεικτών Δυάδων:

- Η κάθε δυάδα αγωνίζεται σε ένα παιχνίδι.
- Η τοποθέτηση των δυάδων στους διαδρόμους γίνεται βάσει της τελικής κατάταξης της προκριματικής φάσης και σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα

LANE 1	LANE 2	LANE 3	LANE 4	LANE 5	LANE 6	LANE 7	LANE 8
D7	D5	D3	D1	D2	D4	D6	D8

- Στο καθαρό αποτέλεσμα του παιχνιδιού προστίθεται το σύνολο του handicap των παικτών που αποτελούν τη дуάδα.
- Μετά την ολοκλήρωση του παιχνιδιού της τελικής φάσης στο σύνολο της κάθε дуάδας προστίθενται οι κορύνες που έχουν μεταφερθεί από την προκριματική φάση οπότε και προκύπτει η τελική κατάταξη του αγωνίσματος.
- Σε περίπτωση ισοπαλίας υψηλότερη θέση στην κατάταξη καταλαμβάνει η дуάδα με το μεγαλύτερο τελευταίο παιχνίδι. Σε περίπτωση που και πάλι υπάρχει ισοπαλία την υψηλότερη θέση στην κατάταξη καταλαμβάνει η дуάδα με το μεγαλύτερο προτελευταίο παιχνίδια (το τελευταίο της προκριματικής φάσης) κοκ.

KANONISMΟΙ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ RUNNING

- Ο αγώνας των 5km θα διεξαχθεί στον 300αρι στίβο του Ολυμπιακού Κέντρου Πανοράματος.
- Η αφετηρία θα δοθεί το πρωί της Κυριακής στις 9.00π.μ. τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες
- Την ηλεκτρονική χρονομέτρηση των αγωνισμάτων του καθώς και την έκδοση των αποτελεσμάτων έχει αναλάβει εταιρεία επίσημης χρονομέτρησης. Για το λόγο αυτό όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς, θα πρέπει να φορούν τον αριθμό συμμετοχής τους με το ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης, που παραλαμβάνουν από τη γραμματεία των αγώνων.
- θα υπάρχουν Τάπητες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης, για την καταγραφή των χρόνων.
- Οι αγωνιζόμενοι που δε θα εμφανίζουν ηλεκτρονική ένδειξη στα παραπάνω αναφερόμενα σημεία δεν θα κατατάσσονται.
- Τα ανεπίσημα αποτελέσματα ανακοινώνονται στο διαδίκτυο αμέσως μετά τη λήξη των αγώνων. Τα επίσημα αποτελέσματα ανακοινώνονται εντός πέντε (5) εργασίμων ημερών.

DARTS

- Η έναρξη θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 12 Μαΐου ώρα 12.30 πμ. στην αίθουσα Kick Boxing του Ολυμπιακού Κέντρου Πανοράματος και θα ολοκληρωθούν ώρα 14.30 μμ. με την τελετή λήξης.
- Το αγώνισμα που θα πάρουν μέρος οι διαγωνιζόμενοι είναι βασισμένο πάνω στο παιχνίδι «CRICKET».
- Μετά από κλήρωση που θα γίνει αυτόματα από την ψηφιακή διαδικτυακή εφαρμογή CHALLENGE, θα κληθούν να πάρουν μέρος σε παιχνίδια «best of 3» με απευθείας αποκλεισμό, δηλαδή τελικό αποτέλεσμα 2-1, ή 2-0 όπου δεν χρειάζεται τρίτο παιχνίδι. Ο αγώνας αρχίζει με τον παίκτη που το όνομα του έχει βγει πρώτο από την κλήρωση να ρίχνει το βελάκι του στοχεύοντας το κέντρο του στόχου δηλαδή το "Bull". Πρώτος ξεκινάει τον αγώνα αυτός που το βελάκι του είναι πιο κοντά στο κέντρο και αυτό κρίνεται πάντα από τον υπεύθυνο του αγωνίσματος που θα διαιτητεύει τους αγώνες.
- Στόχος του παιχνιδιού είναι οι παίκτες, να πετύχουν τρεις (3) φορές τους αριθμούς από το 20 έως και το 10 και μετά το κέντρο του στόχου.
- Η σειρά των βολών στα παραπάνω νούμερα δεν είναι υποχρεωτική. Η βολή στο τριπλό ή στο διπλό του στόχου μετράει κανονικά ως τριπλό ή διπλό. Οι βολές στο κέντρο μετρούν έναν (1) βαθμό στο πράσινο και δύο (2) στο κόκκινο. Στην περίπτωση που και οι δυο αγωνιζόμενοι αδυνατούν να βρουν στόχο, ο διαιτητής ορίζει μια τελευταία βολή στο κέντρο και από τους δύο και η βολή που θα βρεθεί πιο κοντά στο κέντρο κερδίζει.
- Ο τελικός του αγωνίσματος θα είναι σε μορφή «best of 5» δηλαδή με νικητήριο αποτέλεσμα 3-1,3-2 ή 3-0 όπου δεν χρειάζεται τέταρτο παιχνίδι.

ΣΚΑΚΙ

Η έναρξη θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 12 Μαΐου ώρα 9.30 πμ. στην αίθουσα Kick Boxing του Ολυμπιακού Κέντρου Πανοράματος και θα ολοκληρωθούν ώρα 14.30 μμ. με την τελετή λήξης.

Στην πρώτη φάση οι συμμετέχοντες, θα αγωνιστούν ανάλογα με τον αριθμό τους ως εξής:

- Αριθμός συμμετοχών έως 4: σε 8 παρτίδες με σύστημα αγώνων 4 διπλών συναντήσεων με κυκλικό σύστημα round robin.
- Αριθμός συμμετοχών 5-8: σε ισάριθμες (6-8) παρτίδες με απλό κυκλικό σύστημα round robin.
- Αριθμός συμμετοχών από 9 και πάνω: σε 6 παρτίδες με ελβετικό σύστημα αγώνων.
- Τα κριτήρια ισοβαθμίας έχουν ως εξής:
 - Για κυκλικό σύστημα
 - Το σύστημα Σόννεμπορν – Μπέργκερ (βαθμοί αντιπάλων ανάλογα με το αποτέλεσμα)
 - Αριθμός νικών (προηγείται ο σκακιστής με τις περισσότερες νίκες)
 - Κατάταξη βαθμών του τουρνουά μεταξύ ισόβαθμων (τα μεταξύ τους αποτελέσματα)
 - Για ελβετικό σύστημα αγώνων
 - Κατάταξη βαθμών του τουρνουά μεταξύ ισόβαθμων (τα μεταξύ τους αποτελέσματα)
 - Το σύστημα Σόννεμπορν – Μπέργκερ (βαθμοί αντιπάλων ανάλογα με το αποτέλεσμα)
 - Το σύστημα Μπούχολτς (άθροισμα βαθμών αντιπάλων)
- Η αρχική κατάταξη θα γίνει με αλφαβητική σειρά.
- Οι αγώνες θα διεξαχθούν με ηλεκτρονικά χρονόμετρα. Ο χρόνος σκέψης ορίζεται 10' για κάθε παίκτη για ολόκληρη την παρτίδα, με την προσθήκη ενός δευτερολέπτου ανά κίνηση.
- Διευκρινίζεται ότι στους αγώνες ισχύουν οι κανόνες του γρήγορου σκακιού (Rapid) – ειδικότερα θα ισχύει το άρθρο A4.
- Ειδικά όμως για την αντικανονική κίνηση ο μηδενισμός του παίκτη γίνεται με τη δεύτερη αντικανονική κίνηση που πραγματοποιεί.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 7v7

- Κάθε ομάδα αποτελείται από τουλάχιστον 7 αθλητές
 - **ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ ΤΑ ΠΑΠΠΟΥΤΣΙΑ ΜΕ ΤΑΠΕΣ**
 - **ΑΟΥΤ**

Το εκτελεί με τα χέρια μόνο ο τερματοφύλακας. Η μπάλα παίζει αφού βγει από την περιοχή. Εάν πάρει την μπάλα αντίπαλος μέσα στην περιοχή, επαναλαμβάνεται. Αν την πάρει συμπαίκτης ή το κάνει με τα πόδια ο τερματοφύλακας είναι φάουλ στην περιοχή.

- **CORNER**

Από κόρνερ μετράει γκολ.

- **ΠΛΑΓΙΟ ΑΟΥΤ**

Από πλάγιο δεν μετράει το γκολ εκτός και αν έρθει σε επαφή με άλλον παίκτη. Από πλάγιο αν η μπάλα βγει κατευθείαν πλάγιο είναι αλλαγή. Αν ο αντίπαλος είναι σε λιγότερο από 3m και έρθει σε επαφή (όχι άθελά του) είναι φάουλ. Η μπάλα πρέπει να είναι σταματημένη.

- **ΑΠΟΒΟΛΗ**

Ο παίκτης που αποβάλλεται δεν ξαναπαίζει. Η ομάδα του παίζει με έναν παίκτη λιγότερο για δύο (2) λεπτά εκτός και αν δεχθεί γκολ. Οι παίκτες που αποβάλλονται αποχωρούν από τον αγωνιστικό χώρο.

- **ΔΙΑΤΗΣΙΑ**

Ο διαιτητής περιμένει δέκα (10') λεπτά τις ομάδες από την έναρξη του αγώνα. Ο αγώνας μπορεί να αρχίσει και με τρεις (3) παίκτες. Στους πάγκους των ομάδων κάθονται μόνο οι παίκτες (αλλαγές) και ο προπονητής. Ο διαιτητής σφυρίζει στην έναρξη και την λήξη του ημιχρόνου. Μετά από γκολ το ματς ξαναρχίζει όταν οι παίκτες έχουν περάσει την σέντρα.

Όταν μία ομάδα κάνει σέντρα (έναρξη, ημίχρονο ή επειδή δέχτηκε γκολ) μπορεί να σημειωθεί γκολ απ' ευθείας.

- **ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ**

Μπορεί να επιτύχει γκολ με τα χέρια αν η μπάλα έρθει σε επαφή με παίκτη. Μπορεί να κάνει τάκλιν μέσα στην περιοχή του εκτός και αν βρει αντίπαλο. Εκτός περιοχής το τάκλιν θεωρείται φάουλ. Αν βρει την μπάλα εκτός περιοχής με τα χέρια είναι κόκκινη κάρτα (όχι άθελά του). Μέσα στην περιοχή μπορεί να έχει κατοχή μόνο τέσσερα (4'') δευτερόλεπτα με χέρια και πόδια.

- **ΧΡΟΝΟΣ**

Είκοσι (20) λεπτά κάθε ημίχρονο. Το ματς τελειώνει με την συμπλήρωση του χρόνου και όχι της φάσεως. Το τελευταίο λεπτό του αγώνα είναι καθαρός χρόνος. Στην τελική φάση οι αγώνες θα έχουν διάρκεια είκοσι (20) λεπτά και σε περίπτωση ισοπαλίας θα εκτελούνται 5 πέναλτι από κάθε ομάδα.

- **ΤΑΙΜ ΑΟΥΤ**

Κάθε ομάδα έχει από ένα time out σε κάθε ημίχρονο ενός (1) λεπτού το οποίο το ζητάει από το διαιτητή και το παίρνει όταν έχει κατοχή της μπάλας (άουτ - κόρνερ - πλάγιο - φάουλ). Δεν μπορεί να το πάρει όταν ο χρόνος είναι λιγότερος από ένα (1) λεπτό. Ο εν λόγω χρόνος δεν αφαιρείται από τα 20'.

- **ΦΑΟΥΛ**

Όλα τα φάουλ είναι μονά. Εκτός από τις τεχνικές ποινές. Τέσσερα (4) δευτερόλεπτα στον τερματοφύλακα μέσα στην περιοχή του]. Οι αντίπαλοι πρέπει να είναι 5m από την μπάλα σε πλάγιο - φάουλ - κόρνερ.

- **ΑΛΛΑΓΕΣ**

Οι αλλαγές γίνονται μόνο από την σέντρα και από την πλευρά των πάγκων. Πρέπει πρώτα να βγει ο παίκτης και μετά να μπει η αλλαγή. Δεν σταματάει το παιχνίδι (Εκτός τραυματισμού).

- **ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ**

Οι συμμετέχουσες ομάδες θα πρέπει να βρίσκονται στις εγκαταστάσεις τουλάχιστον 10' πριν την έναρξη του αγώνα τους βάση προγράμματος. Παίκτες που δεν φέρουν την ανάλογη διαπίστευση από την εγγραφή τους στους αγώνες δεν θα μπορούν να αγωνιστούν

- **ΠΕΝΑΛΤΙ**

Στη διαδικασία των πέναλτι ο τερματοφύλακας παραμένει ο ίδιος.

- **ΑΠΟΥΣΙΑ ΟΜΑΔΑΣ**

- Σε περίπτωση απουσίας ομάδας από τον αγωνιστικό χώρο κατά την προγραμματισμένη ώρα έναρξης του αγώνα, ο αγώνας κατοχυρώνεται υπέρ του αντίπαλου με σκορ 3-0. Στην Φάση των ομίλων η ομάδα που δεν εμφανίστηκε την προβλεπόμενη ώρα τιμωρείται και με αφαίρεση 3^{ων} βαθμών.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 3on3

- Οι κανόνες διεξαγωγής των αγώνων του 3Χ3 συνάδουν με αυτούς της FIBA
- **ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ**
Κάθε ομάδα δικαιούται να έχει μέχρι πέντε (5) παίκτες το ανώτερο και τρεις (3) παίκτες το κατώτατο. Μετά την έναρξη του παιχνιδιού μία ομάδα έχει το δικαίωμα να συνεχίζει να παίζει και με δυο (2) ή ένα (1) παίκτη στο γήπεδο.
- **ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ**
Κάθε παίκτης θα φοράει την μπλούζα της ομάδας του και δεν επιτρέπονται τα μεταλλικά αντικείμενα όπως αλυσίδα, δαχτυλίδι κ.ά. αφού αποτελούν κίνδυνο για τη σωματική ακεραιότητα των συμμετεχόντων.
- **ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ**
Το σύστημα διεξαγωγής των τουρνουά είναι το round robin. Θα δημιουργηθεί ένας όμιλος όπου οι ομάδες θα παίξουν όλοι με όλους από μία φορά. Στην συνέχεια οι 4 πρώτοι του ομίλου θα προκριθούν στα ημιτελικά και οι νικητές των ζευγαριών στα τελικά. Σε περίπτωση ισοβαθμίας υπολογίζεται το κλάσμα που προκύπτει από την διαφορά των πόντων που έχει πετύχει μια ομάδα με τους πόντους που έχει δεχθεί.
- **ΠΟΝΤΟΙ**
Κάθε καλάθι που θα σημειώνεται πίσω από την γραμμή των τριπόντων θα μετράει για δυο (2) πόντους και κάθε άλλο καλάθι για ένα (1) πόντο. Κάθε πετυχημένη ελεύθερη βολή μετράει για ένα (1) πόντο.

ο **ΦΑΟΥΛ/ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΒΟΛΕΣ**

Τα φάουλ καλούνται από τον διαιτητή. Σε φάουλ που γίνεται σε προσπάθεια για σουτ εκτελείται ελεύθερη βολή. Σε περίπτωση που υπάρξει φάουλ σε προσπάθεια για σουτ το οποίο είναι εύστοχο, καταλογίζεται ο πόντος και εκτελείται επιπλέον και μια (1) ελεύθερη βολή. Κάθε ομάδα έχει να δώσει επτά (7) ομαδικά φάουλ, σε κάθε επιπλέον φάουλ εκτελείται μια (1) βολή. Στην ελεύθερη βολή υπάρχει ριμπάουντ.

ο **FOUL:**

Τεχνική ποινή: Θα δίδεται για κάθε συμπεριφορά η οποία δεν είναι μέσα στο αθλητικό πνεύμα (βρισιές, άσχημη συμπεριφορά προς τους διαιτητές κ.α.). Κάθε τεχνική ποινή θα έχει σαν αποτέλεσμα την εκτέλεση μίας (1) ελεύθερης βολής.

Αντιαθλητικό Φάουλ: Σε περίπτωση αντιαθλητικού φάουλ (κατά την κρίση του διαιτητή) θα εκτελείται μια (1) ελεύθερη βολή και κατοχή υπέρ της ομάδας που το κέρδισε.

Αντιαθλητικό είναι κάθε φάουλ που γίνεται με εμφανή σκοπό να σταματήσει αντικανονικά έναν παίκτη ο οποίος βρίσκεται μόνος του σε προφανή θέση για να σκοράρει, την στιγμή που ο αμυνόμενος δεν έχει καμία διάθεση να αμυνθεί πάνω στην μπάλα.

ο **ΕΝΑΡΞΗ ΑΓΩΝΑ**

Οι δυο ομάδες πρέπει να κάνουν ταυτόχρονα ζέσταμα πριν από κάθε αγώνα. Ο αγώνας ξεκινάει υποχρεωτικά με τρεις (3) παίκτες από κάθε ομάδα. Η πρώτη κατοχή αποφασίζεται με το στρίψιμο του νομίσματος.

ο **ΧΡΟΝΟΣ/ΝΙΚΗΤΗΣ ΑΓΩΝΑ**

Κάθε παιχνίδι κρίνεται στους 11 πόντους. Η πρώτη ομάδα που θα σημειώσει 11 πόντους ανακηρύσσεται αυτομάτως νικήτρια. Στην περίπτωση που έχουν περάσει 15 λεπτά χωρίς κάποια ομάδα να έχει σημειώσει 11 πόντους τότε ο αγώνας διακόπτεται με την λήξη της τρέχουσας κατοχής και νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που προηγείται.

Αν ο αγώνας λήξει ισόπαλος στην κανονική του διάρκεια τότε ακολουθεί παράταση.

Υπάρχει ένα διάστημα ενός (1) λεπτού πριν την έναρξή της. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που θα σκοράρει πρώτη δυο (2) πόντους, με όλους τους πόντους μονούς.

Μια ομάδα χάνει τον αγώνα αν δεν παρουσιαστεί στην καθορισμένη ώρα έναρξής του με τρεις (3) παίκτες στο γήπεδο. Σε αυτήν την περίπτωση το παιχνίδι κατοχυρώνεται στην ομάδα που έδωσε το παρών αλλά δεν υπολογίζονται οι πόντοι.

ο **ΚΑΤΟΧΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟ ΚΑΛΑΘΙ Η' ΒΟΛΗ**

Μετά από καλάθι η κατοχή πηγαίνει στην αμυνόμενη ομάδα (εκτός από τις περιπτώσεις των τεχνικών ποινών κτλ). Ο παίχτης της αμυνόμενης ομάδας πρέπει να περάσει την γραμμή των τριπόντων είτε ντριπλάροντας είτε να πασάρει την μπάλα κάτω από την μπασκέτα (όχι πίσω από την baseline) σε συμπαίκτη του που βρίσκεται πίσω από την γραμμή αυτή. Η αμυνόμενη ομάδα δεν επιτρέπεται να αμύνεται μέσα στο ημικύκλιο κάτω από την μπασκέτα.

Κάθε παίχτης θεωρείται πως βρίσκεται πίσω από την γραμμή των τριπόντων όταν και τα δυο του πόδια βρίσκονται πίσω από την γραμμή.

ο **ΚΑΤΟΧΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΝΕΠΙΤΥΧΕΣ ΚΑΛΑΘΙ Η' ΒΟΛΗ**

Εάν η αντίπαλη ομάδα πάρει το επιθετικό ριμπάουντ μπορεί να σκοράρει χωρίς να βγάλει

την μπάλα πίσω από την γραμμή των τριπόντων.

Εάν η αμυνόμενη ομάδα πάρει το ριμπάουντ πρέπει να βγάλει την μπάλα πίσω από την γραμμή των τριπόντων (είτε ντριπλάροντας είτε πασάροντας) για να μετρήσει η κατοχή. Κάθε παίχτης θεωρείται πως βρίσκεται πίσω από την γραμμή των τριπόντων όταν και τα δυο του πόδια βρίσκονται πίσω από την γραμμή.

○ **ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ**

Δεν υπάρχει χρονόμετρο στην διεξαγωγή των επιθέσεων. Η εσκεμμένη καθυστέρηση του παιχνιδιού, τιμωρείται με αλλαγή της κατοχής της μπάλας αρχικά και σε περίπτωση επανάληψης με μία ελεύθερη βολή.

○ **ΑΛΛΑΓΕΣ**

Οι αλλαγές γίνονται μόνο στα νεκρά σημεία του αγώνα.

○ **ΤΑΙΜ ΑΟΥΤ**

Επιτρέπεται 1 ταιμ-άουτ 30 δευτερολέπτων για κάθε ομάδα. Τα ταιμ-άουτ καλούνται είτε από την ομάδα που έχει κατοχή μπάλας είτε από τις δυο ομάδες στα νεκρά σημεία του αγώνα. Το χρονόμετρο σταματάει.

○ **ΔΙΑΦΩΝΙΕΣ**

Σε περίπτωση οποιασδήποτε διαφωνίας μεταξύ των αθλητών μετράει η απόφαση των διαιτητών. Οποιαδήποτε απόφαση λαμβάνεται με αυτόν τον τρόπο είναι τελεσίδικη.

○ **ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ-ΑΙΜΑ**

Σε περίπτωση που υπάρχει πληγή αίματος, ή αίμα σε ρούχα κάποιου διαγωνιζομένου αυτός θα πρέπει να γίνει αλλαγή και να φροντίσει την πληγή. Αν τα ρούχα έχουν αίμα αυτό θα πρέπει να απομακρυνθεί ή να αλλάξει ο αθλητής. Ο διαιτητής μπορεί να σταματήσει το παιχνίδι όταν κρίνει ότι για οποιονδήποτε λόγο τίθεται σε κίνδυνο η υγεία των αθλητών και να αποφασιστεί από τους διοργανωτές το αποτέλεσμα.

○ **ΓΕΝΙΚΑ**

Οι διαγωνιζόμενοι είναι υποχρεωμένοι να τηρούν το ευ αγωνίζεσθαι, να σέβονται τους διαιτητές, τους διοργανωτές και τους αντιπάλους. Οι διοργανωτές/διαιτητές έχουν το δικαίωμα να επιβάλουν την ποινή του αποκλεισμού σε οποιονδήποτε παίκτη ή ομάδα δεν ακολουθεί τους κανόνες ορθής συμπεριφοράς.

○ Κατά τα λοιπά ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί της ΕΟΚ

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ TABLE TENNIS

- Οι αγώνες θα λήγουν στα τρία (3) νικηφόρα games (best of 5) των 11 πόντων. .
- Κατά τα άλλα ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί της ITTF.
- Σε περίπτωση απουσίας αγωνιζόμενου αθλητή από τον αγωνιστικό χώρο κατά την προγραμματισμένη ώρα έναρξης του αγώνα, ο αγώνας κατοχυρώνεται υπέρ του αντίπαλου αθλητή.
- Ο κάθε αθλητής, θα πρέπει να έχει την δική του ρακέτα με την οποία και θα αγωνιστεί.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ RUNNING

- Ο αγώνας των 5km θα διεξαχθεί στον 300αρι στίβο του Ολυμπιακού Κέντρου Πανοράματος
- Η αφετηρία θα δοθεί το πρωί της Κυριακής τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες
- Τα ανεπίσημα αποτελέσματα ανακοινώνονται στο διαδίκτυο αμέσως μετά τη λήξη των αγώνων. Τα επίσημα αποτελέσματα ανακοινώνονται εντός πέντε (5) εργασίμων ημερών.

Καλή επιτυχία στην ομάδα σας.

Με εκτίμηση,
Πελέκης Χαράλαμπος
Δ/ντής Αγώνων