

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

ΕΘΝΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 2023

Ο Ελληνικός Οργανισμός Εργασιακής Άθλησης και Υγείας προκηρύσσει τους 11^{ους} Εθνικούς Αγώνες Εργασιακού Αθλητισμού.

ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Οι αγώνες Soccer 6X6, Basketball 5X5, Tennis, Chess και Swimming, θα

διεξαχθούν στις Αθλητικές Εγκαταστάσεις του Άλσους Βεΐκου στο Γαλάτσι.

- Οι αγώνες του Petanque θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του **Galatsi PC** στο Άλσος Βεΐκου
- Οι αγώνες του Bowling θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του **Strike Bowling Center** στο Χαϊδάρι.
- Οι αγώνες των Darts θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του **GAME on DARTS** που βρίσκεται στην Κων/νου Ωραιοπούλου 10 στο Ηράκλειο.
- Οι αγώνες του Table Tennis θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του Αθλητικού Συλλόγου Κορωνίδας που βρίσκεται στο **Ολυμπιακό Κέντρο Γαλασίου**
- Οι αγώνες του Beach Volleyball θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του **I Beach Papagos**¹ που βρίσκονται Νευροκοπίου 1 στο Παπάγου
- Οι αγώνες του Basketball 3X3 και του Padel θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του **SEVEN SPORTS CLUB** στην οδό Αγίου Αθανασίου 58, στην Παλλήνη.
- ATHENS COMPANY Run: Οι αγώνες Δρόμου 5km & 10 km θα διεξαχθούν στον περιβάλλοντα χώρο των αθλητικών εγκαταστάσεων του Ο.Α.Κ.Α.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ & ΩΡΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

- Η έναρξη των αγώνων θα γίνει την Παρασκευή 29 Σεπτεμβρίου 2023 και ώρα 17.00 και θα ολοκληρωθούν την Κυριακή 1η Οκτωβρίου 2023 και ώρα 15.30 με τη γιορτή απονομών.

ΕΠΑΘΛΑ

- Θα δοθούν Κύπελα και Μετάλλια στους νικητές ανά άθλημα.
- Βραβείο MVP στα ομαδικά αθλήματα

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Σε όλους τους αγωνιστικούς χώρους που θα χρησιμοποιηθούν θα παρευρίσκεται 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 των εγκαταστάσεων. 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 θα υπάρξει βράβευση του MVP του τελικού.
- 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 τη διαπίστευσή τους. Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής παρουσιαστεί χωρίς τη διαπίστευσή του δεν θα είναι δυνατή η συμμετοχή του στον αγώνα.
- Αγωνοδίκης Επιτροπή: Η αγωνοδίκης επιτροπή απαρτίζεται από τους:
 - Ν. Κερασοβίτη, Πρόεδρο του Ελληνικού Οργανισμού Εργασιακής Άθλησης και Υγείας
 - Χ. Πελέκη, Υπεύθυνος Αγώνων
 - Α. Λαγού, 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 ² 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 την 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.
- Η δήλωση συμμετοχής αποστέλλεται ηλεκτρονικά και για οποιαδήποτε διευκρίνιση μπορείτε να αποστείλετε μήνυμα στο email members@hocsh.org & secretariat@hocsh.org ή να τηλεφωνήσετε στα γραφεία του Οργανισμού στο 212-0002527 & 210 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 **"11^ο ΕΘΝΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ"** και αποστέλλετε το αποδεικτικό κατάθεσης ηλεκτρονικά στα emails: members@hocsh.org & secretariat@hocsh.org
- Όροι Πληρωμής: Εξόφληση μέχρι 19/09/2023.
- Καμία δήλωση δεν θεωρείται οριστική εφόσον δε γίνει η κατάθεση του ποσού συμμετοχής.
- Επιστροφές σε περίπτωση ακύρωσης: Για ακυρώσεις συμμετοχών έως 16/09/2023, προβλέπεται 90% επιστροφή του ποσού της συμμετοχής. Για ακυρώσεις συμμετοχών που πραγματοποιούνται από 17/09 έως 22/9/2023 προβλέπεται επιστροφή 30%. Για ακυρώσεις συμμετοχών μετά της 23/9/2023

δεν γίνονται επιστροφές.

- ο **Τελική Ημερομηνία Εγγραφών 15 Σεπτεμβρίου 2023**

ATHENS COMPANY RUN

Ο Ελληνικός Οργανισμός Εργασιακής Άθλησης και Υγείας (HOCSSH) παράλληλα με τους 11^{ους} Εθνικούς Αγώνες Εργασιακού Αθλητισμού, διοργανώνει μοναδικό δρομικό γεγονός στις στον ανανεωμένο περιβάλλοντα χώρο των εγκαταστάσεων του Ο.Α.Κ.Α. το **Σάββατο 30 Σεπτεμβρίου**.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Σάββατο 30 Σεπτεμβρίου 2023

ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Ο.Α.Κ.Α.

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ: 07.30 π.μ.

ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ:

- 09:00 π.μ. 10km
- 10.30 π.μ. 5km

ΩΡΑ ΛΗΞΗΣ: 11:30 π.μ.

ΩΡΑ ΑΦΙΞΗΣ: 8:15 π.μ.

ΑΓΩΝΕΣ: Απόσταση 5km & 10km

ΧΡΟΝΙΚΟ ΟΡΙΟ: 5km (50min) & 10km (120min)

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Την ηλεκτρονική χρονομέτρηση των αγώνων των 5km και 10km καθώς και την έκδοση των αποτελεσμάτων έχει αναλάβει εταιρία χρονομέτρησης. Τα ανεπίσημα αποτελέσματα θα αναρτηθούν άμεσα μετά τον τερματισμό και τα επίσημα θα δημοσιευθούν τις επόμενες ημέρες του αγώνα.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ Chip – Αριθμών – Πακέτων εγγραφών

Όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς των 5km & 10 km θα παραλάβουν με την άφιξή τους από τη γραμματεία της διοργάνωσης το chip χρονομέτρησης με τον αριθμό συμμετοχής τους, όπως επίσης και το welcome pack με τα αναμνηστικά της διοργάνωσης (t-shirt – μετάλλιο, δίπλωμα συμμετοχής)

ΔΙΑΔΡΟΜΗ:

Η διοργάνωση θα περιλαμβάνει 2 διαδρομές αποστάσεων 5χλμ και 10χλμ. Και οι δυο αγώνες θα διαδечθούν σε κλειστή κυκλική διαδρομή 5χλμ. Για τον αγώνα 5χλμ οι



δρομείς θα κάνουν 1 στροφή για τον αγώνα των 10χλμ οι δρομείς θα κάνουν 2 στροφές. Ο έλεγχος των στροφών και η χρονομέτρηση για γίνεται με σύστημα ηλεκτρονικές καταμέτρησης και χρονομέτρησης

ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ-ΕΠΑΘΛΑ: Αναμνηστικά μετάλλια και διπλώματα συμμετοχής θα δοθούν σε όλους τους συμμετέχοντες που θα τερματίσουν στον αγώνα των 5km και 10km. Στους τρεις πρώτους νικητές και νικήτριες στα 5km και 10km θα απονεμηθούν αντίστοιχα κύπελλο και μετάλλιο.

Soccer 6X6

Το άθλημα του soccer θα διεξαχθεί στα γήπεδο ποδοσφαίρου του Άλσους Βεΐκου.

Η διάρκεια των αγώνων θα είναι 2 ημίχρονα των 20 λεπτών με 5 λεπτά ανάπαυλα.

Η πρώτη φάση των αγώνων θα διεξαχθεί με το σύστημα “Round robin” (όλοι με όλους) και στη συνέχεια θα ακολουθήσουν αγώνες Knock-out μέχρι τον τελικό.

Κάθε ομάδα αποτελείται από τουλάχιστον 5 ποδοσφαιριστές και έναν τερματοφύλακα.

- Σε περίπτωση ισοβαθμίας δύο ομάδων προκρίνεται η νικήτρια του μεταξύ τους αγώνα. Σε περίπτωση ισοπαλίας στο μεταξύ τους παιχνίδι, προκρίνεται η ομάδα πρώτα με την καλύτερη διαφορά τερμάτων και μετά η καλύτερη επίθεση. Σε άλλη περίπτωση γίνεται κλήρωση.
- Ισοβαθμία τριών και πλέον ομάδων. Εξετάζονται τα μεταξύ τους παιχνίδια δηλαδή προκρίνεται η ομάδα με την καλύτερη βαθμολογία. Σε άλλη περίπτωση προκρίνεται η ομάδα με την καλύτερη διαφορά τερμάτων σε όλα τα παιχνίδια του ομίλου τους και αν είναι ίδια η ομάδα με την καλύτερη επίθεση. Αν δεν συντρέχει κάποια από τις παραπάνω περιπτώσεις γίνεται κλήρωση.
- Ισοπαλία σε αγώνα τελικής φάσης Η πρόκριση κρίνεται στα τρία (3) πέναλτι για την κάθε ομάδα. Σε νέα ισοπαλία συνεχίζεται η διαδικασία των πέναλτι ανά ένα.

BASKETBALL 3X3

- Το άθλημα του Basketball 3X3 θα διεξαχθεί στις εγκαταστάσεις του **SEVEN SPORTS CLUB** στην οδό Αγίου Αθανασίου 58, στην Παλλήνη.

Οι κανόνες διεξαγωγής των αγώνων του 3X3 συνάδουν με αυτούς της FIBA

Η πρώτη φάση των αγώνων θα διεξαχθεί με το σύστημα “Round robin” (όλοι με όλους) και στην συνέχεια θα ακολουθήσουν αγώνες Knock-out μέχρι τον τελικό.

Κάθε ομάδα δικαιούται να έχει μέχρι πέντε (5) παίκτες το ανώτατο και τρεις (3) παίκτες το κατώτατο.

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.

BASKETBALL 5X5

Το άθλημα του Basketball 5X5 θα διεξαχθεί επί του κλειστού γηπέδου του Άλσους Βείκου. Οι διαιτητές και οι κριτές των αγώνων Basketball 5X5 θα έχουν οριστεί από τον Σ.Υ.Δ.Κ.Ν.Α. Η διάρκεια των αγώνων θα είναι 4x8λεπτα με τον χρόνο να σταματάει μόνο στα 2 τελευταία λεπτά της 4ης περιόδου.

Η πρώτη φάση θα διεξαχθεί με το σύστημα “Round robin” (όλοι με όλους).

Κάθε ομάδα δικαιούται 1 time out ανά περίοδο.

Κατά τα λοιπά ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί της ΕΟΚ.

BEACH-VOLLEYBALL 2X2 (Men –Women) & 3X3 mix

Η διαιτησία και το σκορ των αγώνων του BV θα διεξάγεται από την ομάδα που έχασε τον προηγούμενο αγώνα.

Νικήτρια είναι η ομάδα που θα κερδίσει 2 σετ των 21 πόντων. Σε περίπτωση που χρειαστεί να διεξαχθεί τρίτο σετ τότε αυτό θα λήξει στους 15 πόντους.

Η σειρά στα σέρβις αλλάζει κάθε 7 πόντους.

Το σύστημα διεξαγωγής στην 1^η φάση θα είναι σε ομίλους των 4^{ων} round robin με 2 σετ των 21 πόντων και tie break στους 15 πόντους. Η κάθε ομάδα δικαιούται ένα time out σε κάθε σετ διάρκειας 30”.

Στο 3X3 mix οι ομάδες καλούνται να έχουν πάντα ένα αθλητή διαφορετικού φύλου εντός του αγωνιστικού χώρου.

Κατά τα άλλα ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί της FIVB.

Όλοι οι αγώνες θα διεξαχθούν υποχρεωτικά με την μπάλα Beach Volley MIKASA VLS300 που είναι η επίσημη μπάλα όλων των διοργανώσεων.

TABLE TENNIS

Σε κάθε αγώνα θα υπάρχει υπεύθυνος του αγώνα για την διαιτησία και το σκορ.

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.

Η σειρά στα σερβίς αλλάζει κάθε 2 πόντους.

Η διάρκεια των αγώνων θα είναι 20’.

Ο κάθε αθλητής, θα πρέπει να έχει την δική του ρακέτα με την οποία και θα αγωνιστεί.

Κατά τα άλλα ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί της ITTF.

DARTS

1η ημέρα: ομαδικά

Η προσέλευση θα ξεκινήσει στις 11.00. Οι παίκτες θα πρέπει να βρίσκονται στην αρένα μέχρι τις 11.45 οι αγώνες θα ξεκινήσουν στις 12.00. Πριν την έναρξη των αγώνων θα γίνει κλήρωση με τη χρήση της ψηφιακής διαδικτυακής εφαρμογής challenge.

Ο τρόπος διεξαγωγής των αγώνων θα είναι ο εξής:

- Οι ομάδες θα πρέπει να έχουν το ελάχιστο 3 άτομα και μέγιστο 6 άτομα.



- Οι αρχηγοί της κάθε ομάδας θα πρέπει να γράψουν στο φύλλο αγώνα τα ονόματα της ομάδας σε τυχαία σειρά χωρίς να τα γνωρίζουν οι άλλες ομάδες.
- Στη συνέχεια οι αρχηγοί συμπληρώνουν στο φύλλο αγώνα την αντιστοιχία του κάθε ονόματος από το πρώτο πίνακα (γράμμα που αντιστοιχεί) στο αντίστοιχο κελί του δευτέρου πίνακα, κατά βούληση, σύμφωνα με το παρακάτω παράδειγμα:

	ΠΑΙΚΤΗΣ
A	PL1
B	PL2
C	PL3
A1	
B1	PL4
C1	

	ΠΑΙΚΤΗΣ
B ή B1	PL2
A ή A1	PL1
C ή C1	PL3
B ή B1	PL2
A ή A1	PL1
C ή C1	PL3
A ή A1	PL1
C ή C1	PL3
B ή B1	PL4

Τα παιχνίδια θα είναι 501 double out, best of 3 και cricket best of 3.

2η ημέρα: ατομικά

Η προσέλευση θα ξεκινήσει στις 09.00. Οι παίκτες θα πρέπει να βρίσκονται στην αρένα μέχρι τις 09.15. Οι αγώνες θα ξεκινήσουν στις 09.30. Πριν την έναρξη των αγώνων θα γίνει κλήρωση με τη χρήση της ψηφιακής διαδικτυακής εφαρμογής challenge.

Ο τρόπος διεξαγωγής των αγώνων θα είναι ο εξής:

Οι αγώνες θα είναι 501 double out, best of 3 μέχρι και τον τελικό. Ο τελικός θα είναι 501 double out best of 5.

Οι αγώνες και στο ομαδικό και στο ατομικό θα έχουν τη μορφή group ή knock out ανάλογα με τον αριθμό των συμμετοχών.

501 DOUBLE OUT:

Κάθε παίκτης ξεκινάει από 501 πόντους και σκοπός του είναι να μηδενίσει το σκορ του με όσο το δυνατόν λιγότερα βελάκια. Το κάθε παιχνίδι θα ξεκινάει κάθε φορά, με όποιον από τους δύο παίκτες της κάθε ομάδας, κάνει ρήξη του βελακίου πιο κοντά στο κέντρο του στόχου (bull). Σε κάθε ρίψη αφαιρούνται οι πόντοι που έχει ρίξει ο κάθε παίκτης, από το σκορ του. Το παιχνίδι τελειώνει πάντοτε με ένα βελάκι σε διπλό νούμερο. Στη περίπτωση που τα βελάκια στο σύνολο του παιχνιδιού ξεπεράσουν τα 51 για κάθε παίκτη τότε γίνεται ρίψη για το κέντρο του στόχου (bull) και όποιο ρίξει πιο κοντά τότε κερδίζει το παιχνίδι (leg).

CRICKET:

Στόχος του παιχνιδιού είναι οι παίκτες, να πετύχουν τρεις (3) φορές τους αριθμούς από το 20 έως και το 15 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.

7

Chess

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

- Αριθμός συμμετοχών έως 5: σε 8 παρτίδες με σύστημα αγώνων 4 διπλών συναντήσεων με κυκλικό σύστημα round robin.
- Αριθμός συμμετοχών 6-8: 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 (round robin)
 - Κατάταξη βαθμών του τουρνουά μεταξύ των ισοβαθμών
 - Αριθμός νικών (προηγείται ο σκακιστής-τρία με τις περισσότερες νίκες).
 - Το σύστημα Σόννεμπορν-Μπέργκερ (βαθμοί αντιπάλων ανάλογα με το αποτέλεσμα
 - Το σύστημα Κόγια (αριθμός βαθμών εναντίων αντιπάλων με ποσοστό > 50%)
 - Για ελβετικό σύστημα αγώνων
 - Αποτέλεσμα του τουρνουά των ισοβαθμών
 - Το κριτήριο Μπούχολτζ cut-1 (βαθμοί αντιπάλων εξαιρουμένου του χαμηλότερου)
 - Το κριτήριο Μπούχολτζ (βαθμοί αντιπάλων)
 - Το κριτήριο Σόννεμπορν-Μπέργκερ (βαθμοί αντιπάλων ανάλογα με το αποτέλεσμα).
- 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.

- ο Διευκρινίζεται ότι στους αγώνες ισχύουν οι κανόνες του γρήγορου Σκακιού (Rapid) – ειδικότερα θα ισχύει το άρθρο A4.
- ο Ειδικά όμως για την αντικανονική κίνηση ο μηδενισμός του παίκτη γίνεται με τη δεύτερη αντικανονική κίνηση που πραγματοποιεί.

TENNIS

Το πρόγραμμα αγώνων περιλαμβάνει δύο κατηγορίες, μία ανδρών και μία γυναικών.

Η πρώτη φάση για κάθε όμιλο θα διεξαχθεί με το σύστημα “Round robin” (όλοι με όλους).

Οι αγώνες θα λήγουν στο ένα σετ διάρκειας 30’ (λεπτών) ή 6 νικηφόρων παιχνιδιών (games).

Παρακαλούνται οι αθλητές να είναι 15 λεπτά πριν στο χώρο των αγώνων.

Επιπλέον, παρακαλούνται οι αθλητές να παραμένουν στο χώρο για τον επόμενο αγώνα τους καθώς, σε περίπτωση απουσία ή καθυστέρηση κάποιου αθλητή το πρόγραμμα θα προχωράει στον επόμενο αγώνα.

Κατά τα άλλα ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί της ITF.

BOWLING

Οι αγώνες του Bowling θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του *Strike Bowling Center* στο Χαϊδάρι.

Κατηγορίες Αγωνισμάτων:

Αγωνιστικό Bowling Μεικτό Ατομικό:

Στην κατηγορία του ατομικού αγωνιστικού μπόουλινγκ συμμετέχουν υποχρεωτικά όσοι αθλητές και αθλήτριες διαθέτουν προσωπικό εξοπλισμό (μπάλες).

Ερασιτεχνικό Bowling Ανδρών Ατομικό.

Ερασιτεχνικό Bowling Γυναικών Ατομικό.

Αγωνιστικό Bowling Μεικτές Τετράδες:

Στην κατηγορία του ομαδικού αγωνιστικού μπόουλινγκ συμμετέχουν υποχρεωτικά όλες ομάδες έχουν στη σύνθεσή τους περισσότερους από δύο αθλητές ή αθλήτριες που διαθέτουν προσωπικό εξοπλισμό (μπάλες).

Ερασιτεχνικό Bowling Ανδρών Τετράδες:

Κάθε ομάδα μπορεί να έχει στη σύνθεσή της μέχρι δύο αθλητές που διαθέτουν προσωπικό εξοπλισμό (μπάλες).

Ερασιτεχνικό Bowling Γυναικών Τετράδες:

Κάθε ομάδα μπορεί να έχει στη σύνθεσή της μέχρι δύο αθλήτριες που διαθέτουν προσωπικό εξοπλισμό (μπάλες).

Ερασιτεχνικό Bowling Μεικτές Τετράδες:

Κάθε ομάδα μπορεί να έχει στη σύνθεσή της μέχρι δύο αθλήτριες ή αθλητές που διαθέτουν προσωπικό εξοπλισμό (μπάλες).

Τρόπος Διεξαγωγής:

- ο Οποιοδήποτε αγώνισμα διεξάγεται μόνο αν υπάρχουν 4 (τέσσερις) συμμετοχές κατ’ ελάχιστον.
- ο Οι αθλητές και αθλήτριες αγωνίζονται σε 4 (τέσσερα) παιχνίδια.
- ο Κάθε ένα από τα παιχνίδια τους προσμετράτε στα αγωνίσματα της διοργάνωσης

- που ο αθλητής ή αθλήτρια έχει δικαίωμα συμμετοχής (ατομικό και τετράδες).
- ο Στο καθαρό αποτέλεσμα κάθε παιχνιδιού προστίθεται το handicap του.
 - ο Στην ημιτελική φάση της διοργάνωσης προκρίνονται οι 4 πρώτοι αθλητές, αθλήτριες και τετράδες κάθε αγωνίσματος.
 - ο Στην ημιτελική φάση οι προκριθέντες αγωνίζονται σε ένα παιχνίδι.
 - ο Στον τελικό κάθε αγωνίσματος οι προκριθέντες αγωνίζονται σε ένα παιχνίδι.

PETANQUE

Κατηγορίες αθλήματος

1. Διπλό . Παίζουν 2 παίκτες εναντίον 2 παικτών - Διπλοί. Η σύνθεση της κάθε ομάδας θα πρέπει αποτελείται από ένα εν ενεργεία αθλητή και έναν αρχάριο ή δύο αρχάριους.
2. Τριπλό. 3 παίκτες παίζουν εναντίον 3 παικτών - Τριπλό. Ελεύθερη συμμετοχή των παικτών.

Το παιχνίδι παίζεται σε οποιοδήποτε έδαφος με διαστάσεις 4 m x 15 m. Επιτρέπεται η παραλλαγή μέχρι 3 m x 12 m

Το τουρνουά θα διεξαχθεί με το σύστημα ABC Pool / CUP για να εξισορροπηθούν οι διαφορές στη δύναμη μεταξύ των ομάδων που συμμετέχουν.

Ο χρόνος των αγώνων θα είναι 45 λεπτά συν ένα ακόμη παιχνίδι.

- ο Κανόνες

Εκτός εάν ορίζεται διαφορετικά, ισχύουν οι κανόνες της Διεθνούς Ομοσπονδίας Πετάνγκ.

Οι παίκτες θα πρέπει να έχουν μαζί τους τον επίσημο της F.I.P.J.P. Bowls

Σε περίπτωση ακραίων καιρικών συνθηκών, ο διαγωνισμός θα ακυρωθεί!

Παρακαλούνται όλοι συμμετέχοντες το **Σάββατο 30/9** να βρίσκονται στο γήπεδο στις 9:00 για την πιστοποίηση της παρουσίας και την εγγραφή τους στο σύστημα αγώνων.

PADEL

Οι αγώνες Padel θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του SEVEN SPORTS CLUB, στην οδό Αγίου Αθανασίου 58, στην Παλλήνη.

Το πρόγραμμα αγώνων περιλαμβάνει δύο κατηγορίες, μία ανδρών και μία γυναικών.

Η πρώτη φάση για κάθε όμιλο θα διεξαχθεί με το σύστημα "Round robin" (όλοι με όλους).

Στην πρώτη φάση οι αγώνες θα λήγουν στο ένα σετ διάρκειας 35'(λεπτών) ή 6 νικηφόρων παιχνιδιών (games).

Μόνο στους τελικούς οι αγώνες θα ολοκληρωθούν στο ένα σετ των 6 νικηφόρων παιχνιδιών (games).

Παίζεται πάντα με τέσσερις παίκτες, δύο από κάθε μεριά, σαν το διπλό του τένις.

Κατά τα άλλα ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί του Padel.

SWIMMING

Οι αγώνες swimming θα διεξαχθούν στην κολυμβητική δεξαμενή 25μ του Άλσους Βεΐκου. Οι αγώνες θα είναι για άνδρες και γυναίκες οι οποίοι θα δηλώνουν συμμετοχή στα αντίστοιχα

αγωνίσματα με βάση την ηλικιακή τους κατηγορία.

Κατηγορίες

1. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε 5 κατηγορίες ανάλογα με την ηλικία.
2. Η ηλικιακή ομάδα είναι ίδια και για τους άνδρες και για τις γυναίκες.
 - Τάξη-A: 18 - 30 ετών
 - Τάξη-B: 31 - 40 ετών
 - Τάξη-Γ: 41 - 50 ετών
 - Τάξη-Δ: 51 - 60 ετών
 - Τάξη-E: άνω των 61 ετών

Υπάρχουν 4 διαφορετικά αγωνίσματα κολύμβησης:

- ο 50 μ Ελεύθερο
- ο 50 μ Πρόσθιο
- ο 100 μ Μεικτή ατομική (Ελεύθερο, Πρόσθιο, Ύψιο, Πεταλούδα)
- ο 100 μ Μεικτή ομαδική (4x25 Ελεύθερο, Πρόσθιο, Ύψιο, Πεταλούδα)

Κανόνες

1. Εκτός εάν ορίζεται διαφορετικά, ισχύουν οι κανόνες της Διεθνούς Ομοσπονδίας Κολύμβησης.
2. Ακόμη και ένας διαιτητής πρέπει να εφαρμόζει τους διεθνείς κανόνες.
3. Αναλυτικοί κανόνες παιχνιδιού δημοσιεύονται στο πρόγραμμα του τουρνουά.

10

Καλή επιτυχία στην ομάδα σας.

Με εκτίμηση,
Πελέκης Χαράλαμπος
Διευθυντής Αγώνων