

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΠΡΟΚΥΡΗΞΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

13^{ων} ΕΘΝΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 2025

Ο Ελληνικός Οργανισμός Εργασιακής Άθλησης και Υγείας προκηρύσσει τους 13^{ους} Εθνικούς Αγώνες Εργασιακού Αθλητισμού.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ & ΩΡΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

Η έναρξη των αγώνων θα γίνει την Παρασκευή 10 Οκτωβρίου 2025 και ώρα 17.00 και θα ολοκληρωθούν την Κυριακή 12η Οκτωβρίου 2025 και ώρα 14.30 με τη γιορτή απονομών.

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

Στη φετινή διοργάνωση θα υπάρχουν δύο γραμματείες για πληροφορίες και αποτελέσματα Αγώνων:

- Στον εξωτερικό χώρο των κλειστών γηπέδων του Εθνικού Αθλητικού Προπονητικού Κέντρου Ολυμπιακού Χωριού, Αχαρνάι
- Στο RENTI STAR Football Καναπιτσέρη 13, 18233 Άγιος Ιωάννης Ρέντης Αττικής

ΔΙΑΠΙΣΤΕΥΣΕΙΣ

Οι αθλητές θα παραλάβουν τις Διαπιστεύσεις και το Welcome Kit τους, από τις εγκαταστάσεις διεξαγωγής των Αθλημάτων, τις ημέρες των Αγώνων τους

1

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα των Αγώνων θα αναρτώνται στο τέλος της κάθε αγωνιστικής ημέρας:

- Στα Social Media του Οργανισμού
- Στην ιστοσελίδα του Οργανισμού www.hocsh.org

ΧΩΡΟΙ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

- Οι αγώνες **BASKETBALL 5on5 & 3on3, TABLE TENNIS, CHESS, ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΑΒΛΙ (Backgammon)** και το **HADO** θα διεξαχθούν στις Αθλητικές Εγκαταστάσεις του Εθνικού Αθλητικού Προπονητικού Κέντρου Ολυμπιακού Χωριού (Ε.Π.Κ.Ο.Χ.)
- Οι αγώνες του του **PADEL** θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του **The SPARKS Sports & Social** στην οδό Λεωφόρος Βαρυμπόμπης 10, Νέα Ερυθραία, 14671
- Οι αγώνες του **TENNIS** θα διεξαχθούν σε δύο διαφορετικές εγκαταστάσεις, στο **Ε.Π.Κ.Ο.Χ.** και στο **The SPARKS Sports & Social**
- Οι αγώνες του **PETANQUE** θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του **Άλσους Φλοίσβου** στο Π. Φάληρο και στο Ε.Π.Κ.Ο.Χ

T: +30 212 000 2527, E: info@hocsh.org, U: www.hocsh.org

- ο Τα αγωνίσματα του **SWIMMING** και **AQUATHLON** θα διεξαχθούν στην πισίνα του Εθνικού Αθλητικού Προπονητικού Κέντρου Ολυμπιακού Χωριού (Ε.Π.Κ.Ο.Χ.)
- ο Οι αγώνες του **BOWLING** θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του **Strike Bowling Center** στο Χαϊδάρι
- ο Οι αγώνες του **BEACH VOLLEYBALL** θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του **Ibeach Volleyball club Papagou** στην διεύθυνση Αθλητικό Κέντρο Παπάγου «Β. Ξύδης»
- ο Οι αγώνες του **SOCCER 7X7** θα διεξαχθούν στο **Renti Star Football** Καναπιτσέρη 13, Αγ. Ιωάννης Ρέντης
- ο **ATHENS COMPANY RUN**: Οι αγώνες Δρόμου 3km (Sports Walk- Non results), 5km & 10 km θα διεξαχθούν στον περιβάλλοντα χώρο του Εθνικού Αθλητικού Προπονητικού Κέντρου Ολυμπιακού Χωριού

ΕΠΑΘΛΑ

- ο Θα δοθούν Κύπελα και Μετάλλια στους νικητές ανά άθλημα.
- ο Βραβείο MVP στα ομαδικά αθλήματα (Soccer & Basketball)

ΕΓΓΡΑΦΕΣ

- ο **Οι εγγραφές θα ξεκινήσουν την Πέμπτη στις 31 Ιουλίου 2025**
- ο Ημερομηνία τελικών εγγραφών συμμετοχής στα αθλήματα των αγώνων ορίζεται η **Τρίτη 30 Σεπτεμβρίου 2025**

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

2

- ο Σε όλους τους αγωνιστικούς χώρους που θα χρησιμοποιηθούν θα παρευρίσκεται εκπρόσωπος του Οργανισμού υπεύθυνος για τη διοργάνωση των αγώνων
- ο 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)
- ο Κατά τη διάρκεια των αγώνων θα παρευρίσκεται στις εγκαταστάσεις προσωπικό για την παροχή Πρώτων Βοηθειών
- ο Αποδυτήρια: Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιούν τα αποδυτήρια που βρίσκονται εντός 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 Ο Οργανισμός θα παρέχει νερό για τους αθλητές κατά τη διάρκεια των αγώνων
- ο MVP: Στα ομαδικά αθλήματα θα υπάρξει βράβευση του MVP του τελικού (Soccer & Basketball)
- ο Οι αθλητές που συμμετέχουν στους αγώνες θα πρέπει να βρίσκονται στο γήπεδο 15' προ της έναρξης του αγώνα τους
- ο 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

T: +30 212 000 2527, E: info@hocsh.org, U: www.hocsh.org

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ
ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ
ΚΑΙ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ
ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΦΟΡΕΑΣ



ΟΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ (WAC)
ΤΕΛΟΥΝ ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΟΥ





- ο Αγωνοδίκης Επιτροπή: Η αγωνοδίκης επιτροπή απαρτίζεται από τους:
 - ο Ν. Κερασοβίτης, Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής των Αγώνων
 - ο Χ. Πελέκης, Υπεύθυνος Αγώνων
 - ο Α. Λαγού, Γραμματεία Αγώνων

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

- ο Ο Ελληνικός Οργανισμός Εργασιακής Άθλησης & Υγείας διατηρεί το δικαίωμα χρήσης οπτικού υλικού της διοργάνωσης με μοναδικό σκοπό την παρουσίαση και ανάδειξή της
- ο Για τη συμμετοχή τους, οι εργαζόμενοι, μέλη των ομάδων ή ατομικές συμμετοχές, πρέπει απαραίτητα να συμμετέχουν στους αγώνες με την επίδειξη της **ΚΑΡΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ**, σύμφωνα με την **ΚΥΑ , 12/09/2024 , ΑΔΑ: 969046ΝΚΠΔ – ΣΩΘ.**
Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής – εργαζόμενος έχει στην κατοχή του **Κάρτα Υγείας Αθλητή εν ισχύ**, μπορεί να συμμετάσχει, με την επίδειξή της.
- ο Δυνατότητα αντικατάστασης ή προσθήκης αθλητή στην ομάδα επιτρέπεται μέχρι 3 μέρες πριν την έναρξη της Διοργάνωσης και με την σύμφωνη γνώμη των διοργανωτών
- ο Σε περίπτωση απουσίας αγωνιζόμενης ομάδας από τον αγωνιστικό χώρο κατά την προγραμματισμένη ώρα έναρξης του αγώνα, ο αγώνας κατοχυρώνεται υπέρ της αντίπαλης ομάδας.
- ο 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 τιμωρείται η ομάδα που δέχτηκε αθλητές από την άλλη ομάδα με αφαίρεση βαθμών ή αποκλεισμού της από την συνέχεια της διοργάνωσης
- ο Κατά την διάρκεια των αγώνων θα υπάρχει υγειονομική κάλυψη αυτών όπως επίσης και κάλυψη με ασθενοφόρο
- ο Η **τελετή λήξης** θα διεξαχθεί την **Κυριακή 12^η Οκτωβρίου στις 14.30μμ** στο κλειστό γήπεδο Basketball του Ε.Π.Κ.Ο.Χ..
- ο Για οποιαδήποτε διευκρίνιση μπορείτε να αποστείλετε μήνυμα στο email : secretariat@hocsh.org ή να τηλεφωνήσετε στα γραφεία του Οργανισμού στο 212-0002527.
- ο 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 "13^{ος} Εθνικοί Αγώνες 2025" και αποστείλατε το αποδεικτικό κατάθεσης ηλεκτρονικά στο email : secretariat@hocsh.org.
- ο Καμία δήλωση δεν θεωρείται οριστική εφόσον δεν γίνει η κατάθεση του ποσού συμμετοχής
- ο Σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής μέχρι 30/9/2025 επιστρέφεται το 50% του συνολικού ποσού, σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής μετά της 30/9/2025 δεν επιστρέφεται κάποιο ποσό
- ο Δε γίνονται επιστροφές ποσών στην περίπτωση πρόωρης αποχώρησης ομάδων ή αθλητών κατά τη διάρκεια των αγώνων

T: +30 212 000 2527, E: info@hocsh.org, U: www.hocsh.org

ATHENS COMPANY RUN

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Κυριακή 12 Οκτωβρίου 2025

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ/ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Περιβάλλον χώρος Αθλητικού κέντρου του Ολυμπιακού χωριού.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ- ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ- ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ: Στον υπαίθριο χώρο πίσω από το Κολυμβητήριο του Εθνικού Αθλητικού Προπονητικού Κέντρου Ολυμπιακού Χωριού.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

ATHENS COMPANY RUN

- Άνδρες & Γυναίκες από 18+
- Εργαζόμενοι ιδιωτικών ή δημόσιων εταιριών & φορέων
- Ανεξάρτητες συμμετοχές

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

07:30 Έναρξη Λειτουργίας Γραμματείας

09:00 Έναρξη Αγώνα Δρόμου 10χλμ

10:30 Έναρξη Αγώνα Δρόμου 5χλμ

11:00 Έναρξη Αγώνα περπατήματος 2,5χλμ (Χωρίς αποτελέσματα)

11:30 Λήξη Αγώνων

*Χρονικό όριο: 2,5χλμ (40min) 5χλμ (70min) & 10χλμ (90min)

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Τα αποτελέσματα θα αναρτηθούν μετά την ολοκλήρωση των αγώνων στο site του Ελληνικού Οργανισμού Εργασιακής Άθλησης κ Υγείας και στο www.RunningNews.gr

ΔΙΑΔΡΟΜΗ:

Η διοργάνωση θα περιλαμβάνει 3 διαδρομές αποστάσεων 2,5χλμ , 5χλμ και 10χλμ.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σε κλειστή κυκλική διαδρομή 2,5χλμ.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Την ηλεκτρονική χρονομέτρηση των αγώνων 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 θα παραλάβουν με την άφιξή τους **1 ώρα πριν τον αγώνα τους** από τη γραμματεία της διοργάνωσης το chip χρονομέτρησης με τον αριθμό συμμετοχής τους, όπως επίσης και το welcome kit με τα αναμνηστικά της διοργάνωσης (t-shirt – μετάλλιο)

ΔΙΑΔΡΟΜΗ:

Η διοργάνωση θα περιλαμβάνει 3 διαδρομές αποστάσεων 2,5χλμ 4,4χλμ και μία 9,8χλμ. Και οι δυο αγώνες θα διαδεχθούν σε κλειστή κυκλική διαδρομή 2,5χλμ. Ο έλεγχος των στροφών και η χρονομέτρηση για γίνεται με σύστημα ηλεκτρονικές καταμέτρησης και χρονομέτρησης.

5

ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ-ΕΠΑΘΛΑ:

Αναμνηστικά μετάλλια θα δοθούν σε όλους τους συμμετέχοντες που θα τερματίσουν στον αγώνα των 2,5χλμ, 5χλμ και 10χλμ.

- Στους τρεις πρώτους νικητές και νικήτριες στα 5χλ & 10χλμ του **ATHENS COMPANY RUN** θα απονεμηθούν αντίστοιχα κύπελλο και μετάλλιο σε ειδική εκδήλωση στα κλειστά γήπεδα μπάσκετ του Ε.Α.Π.Κ.Ο.Χ. την Κυριακή 12/10 στις 14:30μμ.

SOCCER 7X7

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 6 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.

T: +30 212 000 2527, E: info@hocsh.org, U: www.hocsh.org

- Ισοβαθμία τριών και πλέον ομάδων. Εξετάζονται τα μεταξύ τους παιχνίδια δηλαδή προκρίνεται η ομάδα με την καλύτερη μεταξύ τους 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 Knock-out φάσης η πρόκριση κρίνεται στα τρία (3) πέναλτι για την κάθε ομάδα. Σε νέα ισοπαλία συνεχίζεται η διαδικασία των πέναλτι ανά ένα.

BASKETBALL 3on3

Το άθλημα του Basketball 3on3 θα διεξαχθεί στις Αθλητικές Εγκαταστάσεις του Εθνικού Αθλητικού Προπονητικού Κέντρου Ολυμπιακού Χωριού

Οι κανόνες διεξαγωγής των αγώνων του 3on3 συνάδουν με αυτούς της FIBA

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 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 5on5

Το άθλημα του Basketball 5on5 θα διεξαχθεί επί του κλειστού γηπέδου του στις Αθλητικές Εγκαταστάσεις του Εθνικού Αθλητικού Προπονητικού Κέντρου Ολυμπιακού Χωριού.

Οι διαιτητές και οι κριτές των αγώνων Basket 5on5 θα έχουν οριστεί 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 4ης περιόδου.

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 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 15 πόντων. Σε περίπτωση που χρειαστεί να διεξαχθεί τρίτο σετ τότε αυτό θα λήξει στους 11 πόντους.

Η σειρά στα σέρβις αλλάζει κάθε 7 πόντους.

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 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 σέρβις 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.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΑΒΛΙ (Backgammon)

7

Το αγωνιστικό τάβλι θα διεξαχθεί σε 2 ημέρες την Παρασκευή 10 Οκτωβρίου και το Σάββατο 11 Οκτωβρίου στις αθλητικές εγκαταστάσεις του Εθνικού Αθλητικού Προπονητικού Κέντρου Ολυμπιακού Χωριού.

Βασικό σκοπός του αγώνα είναι ο παίκτης που θα μαζέψει πρώτος όλα τα πούλια από τον πίνακα κερδίζει το παιχνίδι και παίρνει έναν ή δύο πόντους, ανάλογα με το αν ο αντίπαλος έχει προλάβει να κόψει (να μαζέψει πούλι από τον πίνακα) ή όχι.

Οι συμμετέχοντες θα διαγωνιστούν αποκλειστικά στο διεθνές παιχνίδι backgammon. Ισχύουν οι κανονισμοί που είναι αναρτημένοι στην ιστοσελίδα της Διοργανώτριας Αρχής.

- Ισχύει η πολιτική «Υπεύθυνων Κινήσεων», δηλ. ο αντίπαλος αποφασίζει αν θα ισχύουν οι παράνομες κινήσεις (άρθρο 4.2 iii).
- Δεν ισχύει το άρθρο 4.1(iv)(c) δηλ. τα ζάρια πάνω στα πούλια δεν συνιστούν έγκυρη ζαριά.
- Μετά από πέντε λεπτά καθυστέρηση, αντί για ποινή πόντων μπορεί να ξεκινήσει το ρολόι.
- Επιτρέπεται η μονομερής χρήση του baffle box.
- Τα ζάρια ρίχνονται με μία κίνηση. Αν οποιοσδήποτε παίκτης εκφράσει αντίρρηση για την εγκυρότητα της ζαριάς προτού οποιοδήποτε ζάρι έχει αρχίσει να κάθετα, η ζαριά θεωρείται άκυρη.

T: +30 212 000 2527, E: info@hocsh.org, U: www.hocsh.org



- Αν παίκτης ρίξει πρόωρη ζαριά, ο αντίπαλος αποφασίζει αν θα ισχύσει ή όχι, υπό προϋποθέσεις.
- 4.2 (v) Οι παίκτες, με σκοπό να δοκιμάσουν μία κίνηση, πρέπει να τοποθετούν τα πούλια που κουνούν ελαφρά εκτός θέσης.
-
- 4.4 (ii) Απλωμα του χεριού προς τον βίδο χωρίς να τον δείχνει δεν δεσμεύει τον παίκτη να βιδάρει.
- 4.4 (iv) Κάθε ενέργεια βίδου σε παρτίδα Crawford πρέπει να διορθώνεται ακόμα και αργότερα.
- Το μήκος ματς των αγώνων της Προκριματικής Φάσης ορίζεται στους επτά (7) πόντους. Η Διοργανώτρια Αρχή διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει το μήκος ματς των αγώνων πριν την έναρξη του τουρνουά.
- Οι αγώνες θα διεξαχθούν με το ελβετικό σύστημα πέντε (5) γύρων , όπου τυχόν bye δίνονται στην ουρά της βαθμολογίας του τουρνουά και μετρούν σαν νίκη. Όλοι οι παίκτες παίζουν πέντε (5) ματς ανεξαρτήτως αποτελεσμάτων. Αν συμμετέχουν λιγότεροι από 17 παίκτες η αγωνιστική διεξάγεται με ελβετικό σύστημα τεσσάρων (4) γύρων στους εννέα (9) πόντους. Σε περίπτωση ισοβαθμίας δεν παίζονται μπαράζ και τα έπαθλα ισομοιράζονται μεταξύ των ισοβαθμούντων.
- Οι αγώνες κάθε γύρου στα τουρνουά της Προκριματικής Φάσης, ξεκινούν ταυτόχρονα, κατόπιν δεκάλεπτου διαλείμματος μετά τη λήξη του τελευταίου αγώνα του προηγούμενου γύρου
- Κάθε παίκτης κερδίζει έναν (1) βαθμό για κάθε νίκη του σε ματς και επίσης έναν (1) βαθμό για κάθε bye που του απονέμεται. Επίσης, παίκτης ο οποίος αποχωρεί χωρίς σοβαρό λόγο (π.χ. υγείας), στον 3ο, 4ο ή 5ο γύρο χωρίς να έχει ολοκληρώσει τους 8 αγώνες του μηδενίζεται σε αυτή την αγωνιστική,

Στην περίπτωση που ένας παίκτης δεν εμφανίζεται σε ένα ματς με αποτέλεσμα να χάσει σε αυτό άνευ αγώνος, συμβαίνουν τα εξής:

- Ο νικητής του ματς πιστώνεται έναν (1) βαθμό, σαν να είχε κερδίσει κανονικά.
- Η νίκη δεν μετράει για το ποσοστό νικών του νικητή, για το οποίο το ματς θεωρείται ως μη γενόμενο.
- Η ήττα μετράει για το ποσοστό νικών του παίκτη που δεν εμφανίστηκε, σαν να είχε χάσει κανονικά.
- Το ματς δεν μετράει για το ELO κανενός από τους δύο παίκτες.

CHESS

Σύστημα Αγώνων:

Το σύστημα των αγώνων θα ορισθεί με βάση των αριθμό σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα:

ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ	ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΓΩΝΩΝ
2	Ματς 4 Παρτίδων
3-4	Κυκλικό σύστημα (πουλ) διπλών παρτίδων
5-6	Κυκλικό σύστημα (πουλ)
≥7	Ελβετικό 5 γύρων

T: +30 212 000 2527, E: info@hocsh.org, U: www.hocsh.org

Πρόγραμμα:

Η προσέλευση θα ξεκινήσει στις 08.30

Κυριακή, 12 Οκτωβρίου: 1ος-5ος γύρος στις 09:00 π.μ.

Κυριακή, 12 Οκτωβρίου: Λήξη στις 14:00μμ

Χρόνος παρτίδας: 12 λεπτά για κάθε παίκτη με προσθήκη 5 δευτερολέπτων για κάθε κίνηση από την 1η κίνηση. Ο παίκτης που δεν εμφανίζεται 5 λεπτά μετά την έναρξη του γύρου χάνει το παιχνίδι. Εφαρμόζονται οι κανονισμοί γρήγορου (rapid) σκακιού της FIDE.

Αρχική κατάταξη:

Ο αρχικός κατάλογος κατάταξης των συμμετεχόντων για τις ανάγκες της κλήρωσης, θα γίνει με πρώτο κριτήριο το διεθνές ΕΛΟ rapid, με δεύτερο κριτήριο το διεθνές ΕΛΟ κανονικής διάρκειας αγώνων και με τρίτο κριτήριο το Εθνικό ΕΛΟ και στην συνέχεια αλφαβητικά με λατινικούς χαρακτήρες.

Κριτήρια Ισοβαθμίας:

Σε περίπτωση ισοβαθμίας όλες οι θέσεις καθορίζονται σύμφωνα με τα ακόλουθα κριτήρια άρσης ισοβαθμίας:

Για ελβετικό σύστημα

- α) Αποτέλεσμα του τουρνουά των ισοβάθμων
- β) Το κριτήριο Μπούχολτζ cut-1 (βαθμοί αντιπάλων εξαιρουμένου του χαμηλότερου)
- γ) Το κριτήριο Μπούχολτζ (βαθμοί αντιπάλων)
- δ) Το κριτήριο Σόννεμπορν-Μπέργκερ (βαθμοί αντιπάλων ανάλογα με το αποτέλεσμα).

Για κυκλικό σύστημα (round robin)

- α) Κατάταξη βαθμών του τουρνουά μεταξύ των ισόβαθμων [11]
- β) Αριθμός νικών (προηγείται ο σκακιστής-τρία με τις περισσότερες νίκες) [68].
- γ). Το σύστημα Σόννεμπορν-Μπέργκερ (βαθμοί αντιπάλων ανάλογα με το αποτέλεσμα [52]
- δ) Το σύστημα Κόγια (αριθμός βαθμών εναντίων αντιπάλων με ποσοστό > 50%) [45]

Διευκρινίζεται ότι για τον υπολογισμό του Μπούχολτζ ή του Μπέργκερ θα γίνει εφαρμογή του “virtual opponent”.

Αγώνες μπαράζ.

Αν μετά την εφαρμογή των παραπάνω κριτηρίων, διατηρείται η ισοβαθμία ανάμεσα σε 2 συμμετέχοντες, σε κάποια από τις 3 πρώτες θέσεις, τότε θα γίνει διπλός αγώνας μπαράζ μεταξύ των ισόβαθμων (τα χρώματα του 1ου αγώνα καθορίζονται με κλήρωση), με χρόνο σκέψης 5 λεπτά και επαύξηση 3 δευτερολέπτων ανά κίνηση για κάθε σκακιστή.

Σε περίπτωση ισόπαλου αποτελέσματος θα διεξαχθεί αγώνας «ξαφνικού θανάτου», κατά τα πρότυπα των κανονισμών που ισχύουν για το παγκόσμιο κύπελλο της FIDE, με χρόνο σκέψης 5 λεπτά για τα λευκά και 4 λεπτά για τα μαύρα. Μετά την 60η κίνηση υπάρχει επαύξηση 3 δευτερόλεπτα ανά κίνηση για κάθε σκακιστή. Ο καθορισμός του χρώματος (λευκά ή μαύρα)

T: +30 212 000 2527, E: info@hocsh.org, U: www.hocsh.org



γίνεται με κλήρωση (ο νικητής της κλήρωσης επιλέγει χρώμα). Αν και αυτός ο αγώνας λήξει ισόπαλος, για την άρση της ισοβαθμίας νικητής ανακηρύσσεται ο σκακιστής-στρία που αγωνίστηκε με τα μαύρα. Αν μετά την εφαρμογή των κριτηρίων προκύψει ισοβαθμία σε οποιαδήποτε άλλη θέση εκτός των 3 πρώτων, οι αθλητές ανακηρύσσονται ισόβαθμοι.

Οι αγώνες μπαράζ πραγματοποιούνται το αργότερο 10 λεπτά μετά την ολοκλήρωση των παρτίδων των ενδιαφερομένων.

Όποιος δεν εμφανισθεί στους αγώνες μπαράζ μηδενίζεται.

Αναβολές: Αναβολές δεν επιτρέπονται

Ενστάσεις: Οι ενστάσεις μπορούν να υποβληθούν έως και 5 (πέντε) λεπτά μετά το τέλος του γύρου. Μια τριμελής επιτροπή ενστάσεων (ΕΑ) θα είναι υπεύθυνη για την εξέτασή τους. Τα μέλη της ΕΑ που σχετίζονται με τους εμπλεκόμενους παίκτες θα εξαιρούνται. Ο Επικεφαλής Διαιτητής θα ορίσει τη σύνθεση της ΕΑ πριν από την έναρξη του τουρνουά. Το παράβολο έφεσης ορίζεται σε 100€ και μπορεί να κατατεθεί στον επικεφαλής διαιτητή. Σε περίπτωση που η έφεση δικαιωθεί, το παράβολο επιστρέφεται στον προσφεύγοντα, διαφορετικά παρακρατείται. Η απόφαση της ΕΑ είναι οριστική και δεν επιδέχεται αμφισβήτησης σε δεύτερο βαθμό.

TENNIS

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

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.

Οι αγώνες θα λήγουν στο ένα σετ διάρκειας 30' (λεπτών) ή 4 νικηφόρων παιχνιδιών (games).

Στους ημιτελικούς και τελικούς οι αγώνες θα λήγουν στα 6 νικηφόρα games ή στα 30'

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.

Οι αθλητές θα πρέπει να προσέξουν πολύ το πρόγραμμα διότι λόγω αυξημένης συμμετοχής το άθλημα θα διεξαχθεί σε 2 εγκαταστάσεις ανάλογα με την κατηγορία αλλά και τον όμιλο όπου ανήκει ο κάθε αθλητής.

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 bowling 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 bowling συμμετέχουν υποχρεωτικά όσες 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:

- Οποιοδήποτε αγώνισμα διεξάγεται μόνο αν υπάρχουν 4 (τέσσερις) συμμετοχές κατ' ελάχιστον.
- Οι αθλητές και αθλήτριες αγωνίζονται σε 4 (τέσσερα) παιχνίδια.
- Κάθε ένα από τα παιχνίδια τους προσμετράτε στα αγωνίσματα της διοργάνωσης που ο αθλητής ή αθλήτρια έχει δικαίωμα συμμετοχής (ατομικό και τετράδες).
- Στο καθαρό αποτέλεσμα κάθε παιχνιδιού προστίθεται το handicap του.
- Στην ημιτελική φάση της διοργάνωσης προκρίνονται οι 4 πρώτοι αθλητές, αθλήτριες και τετράδες κάθε αγωνίσματος.
- Στην ημιτελική φάση οι προκριθέντες αγωνίζονται σε ένα παιχνίδι.
- Στον τελικό κάθε αγωνίσματος οι προκριθέντες αγωνίζονται σε ένα παιχνίδι.

11

PETANQUE

Κατηγορίες αθλήματος

- Τριπλό. 3 παίκτες παίζουν εναντίον 3 παικτών – Τριπλό μεικτό
(Η σύνθεση κάθε ομάδας δύναται να αποτελείται από αθλητές και αρχάριους.)

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.

ΚΑΝΟΝΕΣ:

Ισχύουν οι κανόνες της Διεθνούς Ομοσπονδίας Πετάνγκ, εκτός αν ορίζεται διαφορετικά από τους διοργανωτές.

T: +30 212 000 2527, E: info@hocsh.org, U: www.hocsh.org

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ
ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ
ΚΑΙ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ
ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΦΟΡΕΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΟΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ (WAC)
ΤΕΛΟΥΝ ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΟΥ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Εργασίας
και Κοινωνικής Ασφάλισης

Οι παίκτες μπορούν να έχουν μαζί τους τον επίσημο εξοπλισμό της F.I.P.J.P. Bowls ωστόσο, λόγω της συμμετοχής αρχαρίων, επιτρέπονται όλες οι μπάλες κατά τη διενέργεια των αγώνων.

- Σε περίπτωση ακραίων καιρικών συνθηκών, ο διαγωνισμός θα ακυρωθεί.
- Παρακαλούνται όλοι οι Συμμετέχοντες να βρίσκονται στο γήπεδο το Σάββατο 11/10/2025 στις 8:15 για την πιστοποίηση της παρουσίας και την εγγραφή τους στο σύστημα αγώνων. Οι αγώνες θα ξεκινήσουν 8:45 σύμφωνα με το πρόγραμμα.
- Οι Ημιτελικοί και οι Τελικοί θα πραγματοποιηθούν στα γήπεδα του ΑΚ Ολυμπιακού Χωριού.

PADEL

Το πρόγραμμα αγώνων περιλαμβάνει τις κατηγορίες Ανδρών και Μεικτό

Η πρώτη φάση για κάθε όμιλο θα διεξαχθεί με το σύστημα "Round robin" (όλοι με όλους) σε 4 ομίλους

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.

12

SWIMMING

Οι αγώνες θα είναι για άνδρες και γυναίκες οι οποίοι έχουν δηλώσει 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 3 διαφορετικά αγωνίσματα κολύμβησης:

ο 50 μ Ελεύθερο

ο 50 μ Πρόσθιο

ο 200 μ Μεικτή ομαδική (4x50 Ελεύθερο, Πρόσθιο, Ύπτιο, Πεταλούδα)

T: +30 212 000 2527, E: info@hocsh.org, U: www.hocsh.org

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ
ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ
ΚΑΙ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ
ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΦΟΡΕΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΟΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ (WAC)
ΤΕΛΟΥΝ ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΟΥ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Εργασίας
και Κοινωνικής Ασφάλισης

Κανόνες

1. Εκτός εάν ορίζεται διαφορετικά, ισχύουν οι κανόνες της Διεθνούς Ομοσπονδίας Κολύμβησης.
2. Ακόμη και ένας διαιτητής πρέπει να εφαρμόζει τους διεθνείς κανόνες.

HADO

Ο Ελληνικός Οργανισμός Εργασιακής Αθλησης κ Υγείας εισαγάγει το πρώτο παγκοσμίως τέχνο-άθλημα (techno-sport) επταυξημένης πραγματικότητας (Augmented Reality "AR") στον αθλητισμό. Θα διεξαχθεί Στις εγκαταστάσεις του Εθνικού Αθλητικού Προπονητικού Κέντρου Ολυμπιακού Χωριού, το Σάββατο 11 Οκτωβρίου 2025.

Το HADO δίνει τη δυνατότητα στους παίκτες να δημιουργούν ενεργειακές μπάλες και ασπίδες με τα χέρια τους σε ένα πραγματικό γήπεδο 6X10 μέτρων.

Στο HADO δεν υπάρχει φυσική επαφή των παικτών και τηρεί όλα τα υγειονομικά πρωτόκολλα της πανδημίας που διανύουμε.

Δεν υπάρχουν κατηγορίες καθώς το HADO δεν έχει μυική δύναμη επομένως είναι μεικτό (άνδρες γυναίκες) και έτσι γίνεται σε μία κατηγορία. Κάθε σετ έχει διάρκεια 80 δευτερόλεπτα καθώς είναι εφάμιλλο σαν να μπαίνει ο αθλητής σε μαχητικό άθλημα. Ο αριθμός των αγώνων θα εξαρτηθεί από το πλήθος των ομάδων και το σύστημα διαξαγωγής.

Σύστημα διεξαγωγής: Εάν οι ομάδες που συμμετέχουν είναι έως και 7, το σύστημα θα είναι Round Robin. Από 8 ομάδες ή περισσότερες ο διαγωνισμός θα γίνει σε μορφή ομίλων και best of three αγώνες και knockout playoffs.

Κάθε ομάδα απαρτίζεται από 3 παίκτες απαραίτητα έως και 6 παίκτες.

Εξοπλισμός - Ρουχισμούς συμμετεχόντων = Αθλητική ενδυμασία και παπούτσια, προαιρετικά επιγονατίδες μαλακής μορφής

13

AQUATHLON

Στις εγκαταστάσεις του Εθνικού Αθλητικού Προπονητικού Κέντρου Ολυμπιακού Χωριού, το **Σάββατο 11 Οκτωβρίου**.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Σάββατο 11 Οκτωβρίου 2025

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ/ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Κολυμβητήριο και Περιβάλλον Χώρος Αθλητικού Κέντρου Ολυμπιακού χωριού.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ: Κολυμβητήριο

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ- ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ: Στον υπαίθριο χώρο πίσω από το Κολυμβητήριο του Εθνικού Αθλητικού Προπονητικού Κέντρου Ολυμπιακού Χωριού.

Κατηγορίες και Αποστάσεις

Ανδρών/Γυναικών Aquathlon 1.000μ κολύμβηση + 5χλμ τρέξιμο

T: +30 212 000 2527, E: info@hocsh.org, U: www.hocsh.org

Ανδρών/Γυναικών Speed Aquathlon 500μ κολύμβηση + 2,5χλμ τρέξιμο

Θα ισχύσουν οι κανονισμοί διεξαγωγής αγώνων της World Triathlon με την τελευταία ενημέρωσή τους. Για ότι δεν προβλέπεται αποφασίζει η αγωνόδικος επιτροπή.

Σημαντικές τεχνικές επισημάνσεις βάση των κανονισμών

- 1) Τα αγωνίσματα διεξάγονται χωρίς διακοπή. Οι αθλητές πρώτα κολυμπάνε, κατόπιν βγαίνουν, φοράν παπούτσια (και μπλουζα) και κατόπιν συνεχίζουν στο τρέξιμο. Ο χρόνος τερματισμού είναι ο συνολικός χρόνος από την έναρξη του αγώνα μέχρι τον τερματισμό του αθλητή.
- 2) Το κομμάτι της “αλλαγής” ανάμεσα σε κολύμπι και τρέξιμο γίνεται σε ειδικό σηματοδοτημένο χώρο που ονομάζεται “περιοχή αλλαγών”. Κατά τη διάρκεια της “αλλαγής” ο χρόνος τρέχει κανονικά.
- 3) Στην κολύμβηση, οι συμμετέχοντες είναι υποχρεωτικό να φορούν το σκουφάκι κολύμβησης.
- 4) Για λόγους ασφαλείας απαγορεύεται η χρήση ακουστικών και συσκευές αναπαραγωγής ήχου
- 5) Συνιστάται η χρήση τριαθλητικού μαγιώ στα πρότυπα της World Triathlon
- 6) Το πάνω μέρος του σώματος (στήθος-κοιλιά) πρέπει να είναι καλυμμένο κατά τη διάρκεια του τρεξίματος. Αν δεν φοράτε ειδικό τριαθλητικό/ολοσωμο μαγιώ, τότε στο τρέξιμο θα πρέπει να φορέσετε φανελάκι.
- 7) Πριν την εκκίνηση οι αθλητές μαρκάρονται στο χέρι και στο πόδι με τον αριθμό τους.
- 8) Οι αθλητές είναι υπεύθυνοι να γνωρίζουν τις διαδρομές και τους γύρους που έχουν να κάνουν
- 9) Στην περιοχή αλλαγών τοποθετείτε όλα σας τα πράγματα στο καλάθι που θα βρείτε εκεί. Διατηρείτε την περιοχή αλλαγών καθαρή!

14

Διαδικασία Αγώνων – Τελικές Σειρές

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σε τελικές σειρές για κάθε κατηγορία

Σε κάθε σειρά, μετέχουν μέχρι 10 αθλητές, της ίδιας κατηγορίας

Η ώρα εκκίνησης κάθε κατηγορίας θα ανακοινωθεί με το κλείσιμο των εγγραφών και την καταμέτρηση των αθλητών

Η ακριβής ώρα εκκίνησης κάθε τελικής σειράς θα ανακοινωθεί τη μέρα των αγώνων με την επιβεβαίωση των παρόντων αθλητών.

Η σειρά κατάταξης προκύπτει βάση του τελικού χρόνου κάθε αθλητή από όλες τις σειρές κάθε κατηγορίας.

CATCH N' SERVE

Στα πλαίσια των αγώνων θα διεξαχθεί **ως άθλημα επίδειξης το CATCH N' SERVE**, γνωστό ως Catchball ή Cachibol, είναι ένα ομαδικό άθλημα που θυμίζει βόλεϊ, αλλά με μια βασική διαφορά: οι παίκτες αντί να χτυπούν την μπάλα, την πιάνουν και την πετάνε πάνω από το φιλέ στην αντίπαλη ομάδα .

Είναι εύκολο να το μάθεις και να το παίξεις, ακόμα και χωρίς προηγούμενη αθλητική εμπειρία, και είναι προσβάσιμο σε όλες τις ηλικίες.

Ομάδες

T: +30 212 000 2527, E: info@hocsh.org, U: www.hocsh.org

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ
ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ
ΚΑΙ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ
ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΦΟΡΕΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΟΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ (WAC)
ΤΕΛΟΥΝ ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Εργασίας
και Κοινωνικής Ασφάλισης

Παίζεται από δύο ομάδες των 6 παικτών, σε ένα γήπεδο βόλεϊ με φιλέ.

Σκοπός

Η ομάδα προσπαθεί να περάσει την μπάλα πάνω από το φιλέ και να την αφήσει να πέσει στο έδαφος της αντίπαλης ομάδας, ενώ ταυτόχρονα προσπαθεί να αποτρέψει την αντίπαλη ομάδα να κάνει το ίδιο.

Κανόνες

Οι παίκτες πιάνουν την μπάλα και την πετάνε πάνω από το φιλέ, δεν την χτυπούν.

Στόχοι του Catch 'n Serve:

Διασκέδαση και κοινωνικοποίηση, Προωθεί την ευχαρίστηση του παιχνιδιού, τη συνεργασία και την κοινωνική επαφή μέσα από τον αθλητισμό.

Ισότητα, Ενθαρρύνει την ισότητα στον αθλητισμό, δίνοντας περισσότερες ευκαιρίες στις γυναίκες και τα κορίτσια να συμμετέχουν σε ομαδικά αθλήματα.

Ευκολία πρόσβασης, Είναι ένα άθλημα που μπορεί να παιχτεί εύκολα από άτομα όλων των ηλικιών και επιπέδων δεξιοτήτων, χωρίς την ανάγκη εξειδικευμένου εξοπλισμού.

Καλή επιτυχία στους αθλητές σας.

Με εκτίμηση,
Πελέκης Χαράλαμπος
Διευθυντής Αγώνων