



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

7^ος ΑΓΩΝΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ 2026

Ο Ελληνικός Οργανισμός Εργασιακής Άθλησης και Υγείας προκηρύσσει τους **7^ος Αγώνες Εργασιακού Αθλητισμού Β. Ελλάδος**.

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

Η Γραμματεία των Αγώνων, θα βρίσκεται στον εξωτερικό χώρο του Ολυμπιακού Αθλητικού Κέντρου Πανοράματος, το **Σάββατο 23 Μαΐου 2026** από τις **09:00 έως τις 22:00** και την **Κυριακή 24 Μαΐου 2026** από τις **09:00 έως τις 14:30**.

ΔΙΑΠΙΣΤΕΥΣΕΙΣ

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

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 Soccer 7X7, Basketball 5on5, Basketball 3on3, Σκάκι (Chess), Αγωνιστικό Τάβλι (Backgammon), Swimming καθώς και Tennis, θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του **Ολυμπιακού Αθλητικού Κέντρου Πανοράματος**.
- Οι αγώνες του Bowling θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του πολυχώρου **Bowling Ten Pin**, (<https://www.tenpin.gr/>), Μητροπολίτου Γρηγορίου Καλλίδου 112, Καλαμαριά 55131, Θεσσαλονίκης.
- Οι αγώνες του Table-Tennis θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του **ΑΤΤΑΚ Arena**, Ιουστινιανού 9 Καλαμαριά
- Οι αγώνες του Padel θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του **La Bandeja Padel Tennis Club**, Τομπάζη 1, Πυλαία-Χορτιάτης
- Οι αγώνες του Catch & Serve θα διεξαχθούν στο **Δ.Α.Κ. Πυλαίας**
- Οι αγώνες του Hado θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του **HADO ARENA ΤΟΥΜΠΑ**, Κλεάνθους 25, Κάτω Τούμπα.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ & ΩΡΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

Η έναρξη των αγώνων θα γίνει το **Σάββατο 23 Μαΐου 2026** και ώρα **09.00** και θα ολοκληρωθούν την **Κυριακή 24 Μαΐου 2026** και ώρα **14.30**.

ΕΠΑΘΛΑ

- Θα δοθούν **Μετάλλια** στους νικητές ανά άθλημα και **Κύπελα** στους νικητές των **Ομαδικών Αθλημάτων**
- **Βραβείο MVP** στα ομαδικά αθλήματα **Soccer & Basketball & Catch n' Serve**

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



ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Σε όλους τους αγωνιστικούς χώρους που θα χρησιμοποιηθούν θα υπάρχει εκπρόσωπος του Οργανισμού υπεύθυνος για τη ομαλή διεξαγωγή 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 ιατρός και προσωπικό για την παροχή Πρώτων Βοηθειών
- Αποδυτήρια: Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιούν τα αποδυτήρια που βρίσκονται εντός των αθλητικών 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 με το πέρας του κάθε αγώνα ο αρχηγός της κάθε ομάδας θα ψηφίζει τους MVP της αντίπαλης ομάδας
- Ο Διοργανωτής διατηρεί το δικαίωμα ακύρωσης αθλήματος σε περίπτωση που δεν επιτευχθεί ο ελάχιστος αριθμός συμμετοχών
- Αγωνοδίκης Επιτροπή: Η Αγωνοδίκης επιτροπή απαρτίζεται από τους:
 - κ. Καραβούλη Σπυρίδωνα, Πρόεδρος του Οργανισμού
 - κ. Πελέκη Χαράλαμπο, Υπεύθυνο Αγώνων
 - κα Λαγού Αγγελική, 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
- 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: 969Ο46ΝΚΠΔ – ΣΩΘ. **Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής – εργαζόμενος έχει στην κατοχή του Κάρτα Υγείας Αθλητή εν ισχύ, μπορεί να συμμετάσχει, με την επίδειξή της.**
- 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 τιμωρείται η ομάδα που δέχτηκε αθλητές από την άλλη ομάδα με αφαίρεση βαθμών ή αποκλεισμού της από την συνέχεια της διοργάνωσης
- **Δηλώσεις Συμμετοχής: Μπορείτε να αποστείλετε μήνυμα εκδήλωσης ενδιαφέροντος για τη συμμετοχή σας, στο email secretariat@hocsh.org ή να τηλεφωνήσετε στα γραφεία του Οργανισμού στο 212-0002527 , ώστε να σας σταλούν οι κωδικοί και οι οδηγίες για την εγγραφή στην πλατφόρμα των Αγώνων.**

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

- 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 " **7^{οι} ΑΓΩΝΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ**" και αποστέλλετε το αποδεικτικό κατάθεσης ηλεκτρονικά στο email : secretariat@hocsh.org
- Καμία δήλωση δεν θεωρείται οριστική εφόσον δεν γίνει η κατάθεση του ποσού συμμετοχής
- Δηλώσεις συμμετοχής έως την **Παρασκευή 8 Μαΐου 2026**
- Σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής μέχρι **8/5/2026** επιστρέφεται το **50%** του συνολικού ποσού, σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής μετά τις **8/5/2026** δεν επιστέφεται κάποιο ποσό
- Δε γίνονται επιστροφές ποσών στην περίπτωση πρόωρης αποχώρησης ομάδων ή αθλητών κατά τη διάρκεια των αγώνων
- Ο Διοργανωτής έχει το δικαίωμα αλλαγής ή κατάργησης αθλήματος σε περίπτωση μη συγκέντρωσης του ελάχιστου, απαιτούμενου αριθμού των συμμετοχών
- **Μία εβδομάδα πριν τους αγώνες, θα αναρτηθεί η τελική προκήρυξη των Αθλημάτων και το Πρόγραμμα 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 απούσα ομάδα τιμωρείται 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
- Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να επιδείξουν την **Κάρτα Υγείας Αθλούμενου Εργαζόμενου**, κατά τη διαδικασία παραλαβής της διαπίστευσης τους από τη Γραμματεία των Αγώνων, πριν την έναρξη των Αγώνων

SOCCER 7x7

- Οι διαιτητές των αγώνων ποδοσφαίρου θα είναι από την Ένωση Ποδοσφαιρικών Σωματείων Μακεδονίας
- Η έναρξη θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 23 Μαΐου ώρα 9.30 στο κεντρικό γήπεδο ποδοσφαίρου του Ολυμπιακού Κέντρου Πανοράματος**
- Υπάρχει μία ηλικιακή κατηγορία **OPEN Men**
- Έχουμε **3 ομίλους των 3^{ων} ομάδων όπου αγωνίζονται όλοι με όλους στην Α' φάση.**
- Έπειτα οι **1^{οι} των ομίλων προκρίνονται στα ημιτελικά ενώ στην Β' φάση προκρίνονται όλοι οι 2^{οι} των ομίλων, όπου αγωνίζονται μεταξύ τους από ένα ημίχρονο σε ένα mini όμιλο 3^{ων} ομάδων. Ο νικητής του mini ομίλου συμπληρώνει την 4άδα των ημιτελικών.**
- Οι **3^{ες} ομάδες των ομίλων δεν συνεχίζουν στην επόμενη φάση**
- Η διάρκεια των αγώνων θα είναι 2 ημίχρονα των 20 λεπτών με 5 λεπτά ανάπαυλα
- Σε περίπτωση ισοβαμίας δύο ή περισσότερων ομάδων ισχύουν κατά σειρά, για την τελική κατάταξη, τα εξής κριτήρια:

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

- Το αποτέλεσμα του μεταξύ τους αγώνα.
 - Η συνολική διαφορά γκολ.
 - Καλύτερη Επίθεση
 - Καλύτερη Άμυνα
- Εφόσον εξακολουθεί να ισχύει ισοβαθμία, γίνεται κλήρωση
 - Σε 3πλή ισοβαθμία ισχύουν τα παραπάνω κριτήρια στα πλαίσια των 3^{ων} ομάδων
 - Στις επόμενες φάσεις και μέχρι τον τελικό οι αγώνες θα είναι νοκ-αουτ

SWIMMING

- Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρίσκονται την **Κυριακή 24 Μαΐου στις 9.30πμ** στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Πυλαίας-Χορτιάτη Πλησίον Ολυμπιακού Αθλητικού Κέντρου.
- Οι αγώνες της Κολύμβησης θα διεξαχθούν στην κολυμβητική δεξαμενή 25μ του κολυμβητηρίου.
- Οι αγώνες θα είναι για άνδρες και γυναίκες οι οποίοι έχουν δηλώσει συμμετοχή στα αντίστοιχα αγωνίσματα με βάση την ηλικιακή τους κατηγορία και συμμετέχουν με τις εταιρίες τους

Κατηγορίες

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε 5 κατηγορίες ανάλογα με την ηλικία.

Η ηλικιακή ομάδα είναι ίδια και για τους άνδρες και για τις γυναίκες.

- ❖ Τάξη-Α: 18 - 30 ετών
- ❖ Τάξη-Β: 31 - 40 ετών
- ❖ Τάξη-Γ: 41 - 50 ετών
- ❖ Τάξη-Δ: 51 - 60 ετών
- ❖ Τάξη-Ε: άνω των 61 ετών

Υπάρχουν 3 διαφορετικά αγωνίσματα κολύμβησης:

- ✓ 50 μ Ελεύθερο
- ✓ 50 μ Πρόσθιο
- ✓ 100 μ Μεικτή ατομική (πεταλούδα, ύπτιο, πρόσθιο, ελεύθερο)

Κανόνες

- ✚ Ισχύουν οι κανόνες της Διεθνούς Ομοσπονδίας Κολύμβησης, εκτός εάν ορίζεται διαφορετικά
- ✚ Ακόμη και ένας διαιτητής πρέπει να εφαρμόζει τους διεθνείς κανόνες

CATCH & SERVE

- Το Catch'n Serve (ή Catchball, Cachibol) είναι ένα ομαδικό άθλημα παρόμοιο με το βόλεϊ, όπου αντί να χτυπούν την μπάλα, οι παίκτες την πιάνουν, την κρατούν στιγμιαία και μετά την πετάνε στον

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

αντίπαλο πάνω από το φιλέ, με γρήγορους ρυθμούς και απλούς κανόνες που το κάνουν εύκολο στην εκμάθηση για όλες τις ηλικίες.

- Η έναρξη θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 23 Μαΐου ώρα 14.00 στο κλειστό γήπεδο του Δ.Α.Κ. Πυλαίας**
- **ΜΟΡΦΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ**
 - Πόντος
 - Μια ομάδα κερδίζει έναν πόντο:
 - Κάνοντας την μπάλα να αγγίξει το δάπεδο στο γήπεδο της αντίπαλης ομάδας.
 - Όταν η αντίπαλη ομάδα διαπράττει σφάλμα.
 - Όταν η αντίπαλη ομάδα δέχεται ποινή.
 - Σφάλμα:
 - Μια ομάδα διαπράττει σφάλμα κάνοντας μια ενέργεια αντίθετη με τους κανόνες. (Η παραβιάζοντάς τους με κάποιον άλλο τρόπο).
 - Οι διαιτητές εξετάζουν τα σφάλματα και καθορίζουν τις συνέπειες σύμφωνα με τους κανόνες:
 - Εάν δύο ή περισσότερα σφάλματα διαπραχθούν διαδοχικά στην ίδια φάση, μετράει μόνο το πρώτο σφάλμα.
 - Εάν δύο ή περισσότερα σφάλματα διαπραχθούν από τους αντιπάλους ταυτόχρονα, δηλώνεται ΔΙΠΛΟ ΣΦΑΛΜΑ και η φάση επαναλαμβάνεται.
 - Φάκελος και ολοκληρωμένος φάουλ:
 - -Ένα φάουλ είναι μια ακολουθία ενεργειών παιχνιδιού από τη στιγμή της ρίψης του σερβίς από τον σερβίροντα μέχρι η μπάλα να βγει εκτός παιχνιδιού.
 - -Ένα ολοκληρωμένο ράλι είναι μια ακολουθία ενεργειών παιχνιδιού που έχει ως αποτέλεσμα την απονομή ενός πόντου.
 - Εάν η ομάδα που σερβίρει κερδίσει ένα ράλι, κερδίζει έναν πόντο και συνεχίζει να σερβίρει.
 - Εάν η ομάδα που δέχεται κερδίσει ένα ράλι, κερδίζει έναν πόντο και πρέπει να σερβίρει στη συνέχεια.
 - Μια ομάδα μπορεί να λάβει μόνο έναν πόντο κατά τη διάρκεια ενός ολοκληρωμένου ράλι, εκτός από την περίπτωση τιμωρίας.
 - **ΓΙΑ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΕΤΕ ΕΝΑ ΣΕΤ**
 - Η πρώτη ομάδα που θα φτάσει τους 21 πόντους με ελάχιστο πλεονέκτημα 2 πόντων κερδίζει το σετ (εκτός από το αποφασιστικό σετ). Σε περίπτωση ισοπαλίας 20:20, το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να επιτευχθεί προβάδισμα δύο πόντων (20:22, 21:23, 22:24...). (Διάγραμμα 4.10)
 - **ΓΙΑ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΕΤΕ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ**
 - Ο αγώνας κερδίζεται από την ομάδα που κερδίζει δύο σετ.
 - Σε περίπτωση που και οι δύο ομάδες έχουν κερδίσει ίσο αριθμό σετ, το αποφασιστικό σετ παίζεται μέχρι τους 15 πόντους με ελάχιστο πλεονέκτημα 2 πόντων.
 - **ΕΝΑΛΛΑΓΗ:**
 - Όταν η ομάδα που υποδέχεται έχει αποκτήσει το δικαίωμα να σερβίρει, οι παίκτες της εναλλάσσονται κατά μία θέση δεξιόστροφα.



- Δεν υπάρχουν περιορισμοί σχετικά με το status των αθλητριών (πχ μαμά) καθώς στόχος της διοργάνωσης είναι η εύκολη συμμετοχή όλων που επιθυμούν να αθληθούν και να διασκεδάσουν με τους συναδέλφους τους.
- Κατά τα άλλα ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί του Catch & Serve
- **Μέγιστος αριθμός δηλωμένων αθλητών ανά ομάδα 12**

BASKETBALL 5on5

- Οι διαιτητές των αγώνων Basket 5on5 θα έχουν οριστεί από τον Σ. Δ. Κ. Θεσσαλονίκης
- Η έναρξη θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 23 Μαΐου ώρα 9.30 στο κλειστό γήπεδο του Ολυμπιακού Κέντρου Πανοράματος**
- Η διάρκεια των αγώνων θα είναι 4x8 λεπτά με τον χρόνο να σταματάει μόνο στα 2 τελευταία λεπτά της 4^{ης} περιόδου
- **Θα υπάρχουν 2 ηλικιακές κατηγορίες μία OPEN Men και μία M 40+ για τις βραβεύσεις αλλά οι ομάδες θα αγωνιστούν όλες μαζί**
- **Μέγιστος αριθμός δηλωμένων αθλητών ανά ομάδα 12**
- Έχουμε 2 ομίλους των 3^{ων} ομάδων όπου οι 1^{οι} των ομίλων προκρίνονται στα ημιτελικά ενώ οι 2^{οι} με τους 3^{ους} αγωνίζονται σε χιαστί παιχνίδια για τις άλλες δύο θέσεις των ημιτελικών
- 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
 - Στις επόμενες φάσης κ μέχρι τον τελικό οι αγώνες θα είναι νοκ-ουτ.
- Κάθε ομάδα αποτελείται από τουλάχιστον 5 αθλητές
- Η διάρκεια της παράτασης είναι 3'. Ο χρόνος σταματά στα time outs και μόνο το τελευταίο λεπτό στις ελεύθερες βολές
- Κάθε ομάδα δικαιούται 1 time out ανά περίοδο
- Κατά τα λοιπά ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί της ΕΟΚ

BASKETBALL 3on3

- Οι διαιτητές των αγώνων Basket 3on3 θα έχουν οριστεί από τον Σ. Δ. Κ. Θεσσαλονίκης.
- Η έναρξη θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 23 Μαΐου ώρα 15.00 στο κλειστό γήπεδο του Ολυμπιακού Κέντρου Πανοράματος**
- Οι κανόνες διεξαγωγής των αγώνων του 3on3 συνάδουν με αυτούς της FIBA
- **Θα υπάρχουν 2 ηλικιακές κατηγορίες μία OPEN Men και μία M 40+ για τις βραβεύσεις αλλά οι ομάδες θα αγωνιστούν όλες μαζί**
- **Μέγιστος αριθμός δηλωμένων αθλητών ανά ομάδα 4**
- Έχουμε ένα όμιλο των 3ών όπου αγωνίζονται μεταξύ τους δύο φορές.

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

- Στην συνέχεια οι ομάδες που τερμάτισαν στις δύο πρώτες θέσεις αγωνίζονται στον τελικό του αθλήματος
- Η πρώτη φάση των αγώνων θα διεξαχθεί με το σύστημα “Round robin” (όλοι με όλους)
- Κάθε ομάδα δικαιούται να έχει μέχρι τέσσερις (4) 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.

TABLE TENNIS (ΠΙΝΓΚ – ΠΟΝΓΚ)

- Στους αγώνες θα υπάρχει υπεύθυνος του αθλήματος για την εποπτεία του αγώνα και του σκορ
- Η έναρξη θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 23 Μαΐου ώρα 17.00 στην αίθουσα του ΑΤΤΑΚ Arena** Ιουστινιανού 9 Καλαμαριά
- Η διαιτησία του κάθε αγώνα πραγματοποιείται από τον αθλητή ο οποίος ηττήθηκε στον προηγούμενο αγώνα
- 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

BOWLING

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ & ΩΡΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

- Η έναρξη των αγώνων θα γίνει το **Κυριακή 24 Μαΐου 2026 ώρα 09.00**, στο Bowling Center “TEN PIN”
- Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρίσκονται στην εγκατάσταση από τις 08.45πμ

Τρόπος Διεξαγωγής Τελικής Φάσης Ατομικού Ανδρών- Γυναικών:

- Οι αθλητές αγωνίζονται σε δύο παιχνίδια.
- 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.

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



- Για τους επιμέρους κανονισμούς της διοργάνωσης ισχύουν κατά σειρά Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Μπόουλινγκ (E.T.B.F.) και τέλος της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Μπόουλινγκ (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 ομάδων:

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

ΣΚΑΚΙ (CHESS)

Η έναρξη θα πραγματοποιηθεί το **Κυριακή 24 Μαΐου ώρα 09.00 στην** αίθουσα αεροβικής του Ολυμπιακού Κέντρου Πανοράματος και θα ολοκληρωθούν ώρα 14.30. 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.
 - Ο Η αρχική κατάταξη θα γίνει με αλφαβητική σειρά.
- Στην πρώτη φάση οι συμμετέχοντες, θα αγωνιστούν ανάλογα με τον αριθμό τους ως εξής:
 1. 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%).
 2. Για ελβετικό σύστημα αγώνων
 - Bucholtz cut-1 (Το άθροισμα των πόντων όλων των αντιπάλων πλην του τελευταίου).
 - Sonnerborn - Berger (Οι συνολικοί πόντοι των αντιπάλων που κέρδισε ο συμμετέχων και οι μισοί πόντοι των αντιπάλων που έφερε ισοπαλία).
 - Άθροισμα Bucholtz των αντιπάλων.

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

- Ειδική βαθμολογία των ισόβαθμων, εφόσον έχουν παίξει όλοι μεταξύ τους.
- Αριθμός νικών.

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)
- 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
- Επικεφαλής Διαιτητής και Υπεύθυνος κληρώσεων ορίζεται ο κύριος Γεροντόπουλος Πρόδρομος.

TENNIS

- Το πρόγραμμα αγώνων περιλαμβάνει δύο κατηγορίες ανδρών (Open Men & M 40+) και δύο γυναικών (Open Women & W 40+)
- Η έναρξη θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 23 Μαΐου ώρα 15.30 στα γήπεδα τένις** του Ολυμπιακού Κέντρου Πανοράματος
- Η πρώτη φάση για κάθε όμιλο θα διεξαχθεί με το σύστημα “Round robin” (όλοι με όλους) σε ομίλους
- Στην συνέχεια οι αγώνες θα είναι νοκ-αουτ μέχρι τον τελικό
- Οι ηλικιακές κατηγορίες θα αγωνίζονται μαζί αλλά θα βραβευτούν ξεχωριστά
- 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

PADEL

- Το πρόγραμμα αγώνων περιλαμβάνει τις κατηγορίες **Ανδρών και Μεικτό**
- Η έναρξη θα πραγματοποιηθεί το **Κυριακή 24 Μαΐου ώρα 9.30 στα γήπεδα padel** του του La Bandeja Padel Tennis Club, Τομπάζη 1, Πυλαία-Χορτιάτης

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



- Η πρώτη φάση για κάθε όμιλο θα διεξαχθεί με το σύστημα “Round robin” (όλοι με όλους) σε ομίλους
- Μόνο στους τελικούς οι αγώνες θα ολοκληρωθούν στο ένα σετ των 6 νικηφόρων παιχνιδιών (games)
- Παίζεται πάντα με τέσσερις παίχτες, δύο από κάθε μεριά, σαν το διπλό του τένις. Κατά τα άλλα ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί του Padel.

HADO

- Ο Ελληνικός Οργανισμός Εργασιακής Αθλησης & Υγείας εισαγάγει το πρώτο παγκοσμίως τέχνο- άθλημα (techno-sport) επαυξημένης πραγματικότητας (Augmented Reality "AR") στον αθλητισμό.
- Θα διεξαχθεί το **Σάββατο 23 Μαΐου στις 14.00μμ** στις εγκαταστάσεις του Κλεάνθους 25, Κάτω Τούμπα.
- 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. 13
- Κάθε ομάδα απαρτίζεται από 3 παίκτες απαραίτητα έως και 6 παίκτες.
- Εξοπλισμός - Ρουχισμούς συμμετεχόντων = Αθλητική ενδυμασία και παπούτσια, προαιρετικά επιγονατίδες μαλακής μορφής
- **Μέγιστος αριθμός δηλωμένων αθλητών ανά ομάδα 6**

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΑΒΛΙ (Backgammon)

- Το αγωνιστικό τάβλι θα διεξαχθεί σε 1 ημέρα το **Σάββατο 23 Μαΐου στις 09.30πμ στην αίθουσα αεροβικής του Ολυμπιακού Κέντρου Πανοράματος**
- 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 κάθεται, 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 (ν) Οι παίκτες, με σκοπό να δοκιμάσουν μία κίνηση, πρέπει να τοποθετούν τα πούλια που κουνούν ελαφρά εκτός θέσης.
- Ο Το σύστημα διεξαγωγής ορίζεται του Διπλού Αποκλεισμού όπου Αήττητοι παίκτες αγωνίζονται στους 9 πόντους και παίκτες με μία ήττα στους 5 πόντους
- 4.4 (ii) Άπλωμα 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.

Με εκτίμηση,
Πελέκης Χαράλαμπος
Διευθυντής Αγώνων

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

