



## ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΙΒΟΥ ΑΘΗΝΑΣ

Ευελπίδων 2, Αθήνα 113 62

Στάδιο Πανελληνίου Γυμναστικού Συλλόγου

Τηλ: 69703401974

### ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Θέμα: « ΜΠΑΚΟΓΙΑΝΝΕΙΑ 2025>>

ο ΣΕΒΑΣ Αθηνas με συν διοργανωτή τον Π.Γ.Σ. και την αιγίδα της ΟΕΒΑΣ, ΔΙΟΡΓΑΝΩΝΕΙ την 6/7/2025 ,ημέρα Κυριακή αγώνες Στίβου Βετεράνων Αθλητών και όχι μόνο( OPEN) στην μνήμη του ΠΑΥΛΟΥ ΜΠΑΚΟΓΙΑΝΝΗ ..

Την Διοργάνωση έχει αναλάβει ο ΣΕΒΑΣ ΑΘΗΝΑΣ

**Η Τεχνική Επιτροπή του ΣΕΒΑΣ ,**

Ενέκρινε το πρόγραμμα των αγώνων που θα ξεκινήσει το πρωί 6/7/2025 ημέρα Κυριακή, με **ώρα έναρξης την 09:00 το πρώτο αγώνισμα και λήξη στις 20:00 περίπου.**

### ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

Τα αγωνίσματα στα οποία μπορούν οι αθλητές να δηλώσουν συμμετοχή :

#### ΑΝΔΡΩΝ

100μ.

200μ.

400μ

3000μ. ΒΑΔΗΝ

5000μ.

ΜΗΚΟΣ

ΥΨΟΣ

ΣΦΥΡΑ

ΒΑΡΥ ΟΡΓΑΝΟ

ΣΦΑΙΡΑ

ΑΚΟΝΤΙΟ

ΔΙΣΚΟΣ

#### ΓΥΝΑΙΚΩΝ

100μ.

200μ.

-

3000μ. ΒΑΔΗΝ

5000μ.

ΜΗΚΟΣ

ΥΨΟΣ

ΣΦΥΡΑ

ΒΑΡΥ ΟΡΓΑΝΟ

ΣΦΑΙΡΑ

ΑΚΟΝΤΙΟ

ΔΙΣΚΟΣ

### Το ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ των αγώνων έχει ως εξής:

| <u>ΩΡΑ</u>   | <u>ΑΓΩΝΙΣΜΑ</u>                                                                           |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00        | 3000M/ΒΑΔΗΝ (Α)(Γ) ΟΛΕΣ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΕΒΑΣ+ <b>ΣΕΓΑΣ</b>                                 |
| 10:00        | ΣΦΥΡΑ (Α-Γ) ΟΛΕΣ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΕΒΑΣ + <b>ΣΕΓΑΣ</b>                                       |
| 11:00        | 200M(Α)(Γ) σε σειράς ΟΛΕΣ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΕΒΑΣ+ <b>ΣΕΓΑΣ</b>                               |
| 11:30        | 400M(Α) -//- ΟΛΕΣ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΕΒΑΣ+ <b>ΣΕΓΑΣ</b>                                       |
| 12:30        | Β.ΟΡΓΑΝΟ (Α-Γ) ΟΛΕΣ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΕΒΑΣ                                                   |
| 16:00        | ΔΙΣΚΟΣ (Α-Γ) ΟΛΕΣ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΕΒΑΣ + <b>ΣΕΓΑΣ</b>                                      |
| 17:00        | ΜΗΚΟΣ (Α-Γ) ΟΛΕΣ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΕΒΑΣ + <b>ΣΕΓΑΣ</b><br>ΥΨΟΣ(Α-Γ) ΟΛΕΣ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΕΒΑΣ |
| <b>18:00</b> | <b>ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ</b>                                                                     |
| 18:10        | 100M (Α-Γ) ΟΛΕΣ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΕΒΑΣ + <b>ΣΕΓΑΣ</b>                                        |
| 18:20        | ΣΦΑΙΡΑ (Α-Γ) ΟΛΕΣ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΕΒΑΣ + <b>ΣΕΓΑΣ</b>                                      |
| 19:00        | 5000M (Α-Γ) ΟΛΕΣ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΕΒΑΣ + `` <b>OPEN</b> ``                                  |
| 19:20        | ΑΚΟΝΤΙΟ (Α-Γ) ΟΛΕΣ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΕΒΑΣ + <b>ΣΕΓΑΣ</b>                                     |

### ΗΛΙΚΙΕΣ

Ως γνωστόν οι μετέχοντες ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ αθλητές-τριες χωρίζονται σε κατηγορίες ανά 5 έτη.

**.Δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες έχουν όλοι οι αθλητές-τριες που είναι εγγεγραμμένοι σε Συνδέσμους Βετεράνων ,καθώς και αθλητές που δεν ανήκουν σε συλλόγους της δύναμης της Ομοσπονδίας (ΣΕΓΑΣ) - ``OPEN`` μίας και δεν υπάρχει βαθμολογία Συλλόγων.**

Η ηλικιακή κατηγορία ενός αθλητή καθορίζεται με βάση την ημερομηνία γέννησής του. Καθ 'όλη τη διάρκεια οποιουδήποτε πρωταθλήματος, ο αθλητής θα πρέπει να αγωνίζεται στην ηλικιακή κατηγορία στην οποία δικαιούται και έχει τοποθετηθεί κατά την πρώτη ημέρα των αγώνων και σε καμία άλλη

Σημειώσεις: Δύο ή περισσότερες ηλικιακές ομάδες, ανδρών και γυναικών, μπορούν να ανταγωνιστούν μαζί υπό την προϋπόθεση ότι πρέπει να υπάρχουν χωριστά αποτελέσματα και βραβεία για κάθε ηλικιακή ομάδα ανδρών και γυναικών.

**Επίσης θα υπάρχει ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ( open) σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες με ξεχωριστή κατάταξη . Στους Ανεξάρτητους & ΣΕΓΑΣ αθλητές ανά κατηγορία θα υπάρξει ξεχωριστή βράβευση :**

**ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΕΓΑΣ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ, ΕΚΤΟΣ:**

1. ΥΨΟΣ (Α-Γ)
2. ΒΑΡΥ ΟΡΓΑΝΟ (Α-Γ)

**ΟΙ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ (ΟΠΕΝ) ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΑΓΩΝΙΣΜΑ:**

## 1. 5000μ. (Α-Γ)

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Οι κατηγορίες για τους Άνδρες: ``ΟΡΕΝ`` ΚΑΤΩ ΑΠΟ 35. Από 35 ετών και άνω υπάρχουν οι ακόλουθες Κατηγορίες: Α35,Α40,Α45,Α 50,Α 55,Α 60,Α 65,Α 70,Α 75,Α 80,Α 85,Α 90,Α 95, 100+ και για τις Γυναίκες: ``ΟΡΕΝ`` ΚΑΤΩ ΑΠΟ 35. Από 35 ετών και άνω

υπάρχουν οι ακόλουθες Κατηγορίες:

Γ35,Γ40,Γ45,Γ50,Γ55,Γ60,Γ65,Γ70,Γ75,Γ80,Γ85,Γ90+.

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΜΕ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ 3α ΜΠΑΚΟΓΙΑΝΝΕΙΑ 2025

| ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΜΕ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ 3α ΜΠΑΚΟΓΙΑΝΝΕΙΑ 2025 |            |                       |          |
|-----------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|----------|
| ΚΑΤΗΓ.ΓΥΝ.                                                      | ΚΑΤΗΓ.ΑΝΔ. | ΑΠΟ                   | ΕΩΣ      |
| ΓΟΠΕΝ                                                           | ΑΟΠΕΝ      | 7/7/1990              | 6/7/2010 |
| Γ 35                                                            | Α 35       | 7/7/1985              | 6/7/1990 |
| Γ 40                                                            | Α 40       | 7/7/1980              | 6/7/1985 |
| Γ 45                                                            | Α 45       | 7/7/1975              | 6/7/1980 |
| Γ 50                                                            | Α 50       | 7/7/1970              | 6/7/1975 |
| Γ 55                                                            | Α 55       | 7/7/1965              | 6/7/1970 |
| Γ 60                                                            | Α 60       | 7/7/1960              | 6/7/1965 |
| Γ 65                                                            | Α 65       | 7/7/1955              | 6/7/1960 |
| Γ 70                                                            | Α 70       | 7/7/1950              | 6/7/1955 |
| Γ 75                                                            | Α 75       | 7/7/1945              | 6/7/1950 |
| Γ 80                                                            | Α 80       | 7/7/1940              | 6/7/1945 |
| Γ 85                                                            | Α 85       | 7/7/1935              | 6/7/1940 |
| Γ 90                                                            | Α 90       | 7/7/1930              | 6/7/1935 |
| Γ 95                                                            | Α 95       | 7/7/1925              | 6/7/1930 |
| Γ100+                                                           | Α 100+     | ΑΠΟ 6/7/1925 ΚΑΙ ΚΑΤΩ |          |

### ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

**ΑΘΛΗΤΕΣ ΟΕΒΑΣ** Μέσω της ιστοσελίδας <https://chamveter.wixsite.com/mpako25> μπορούν να δηλώσουν την συμμετοχή τους στην Ηλεκτρονική Φόρμα που βρίσκεται στην Αρχική Σελίδα του site.

**Και ΠΛΗΡΩΜΗ ΠΑΡΑΒΟΛΩΝ ΣΤΗΝ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ.**

#### **ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ``OPEN``**

Οι μεμονωμένοι ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΙ αθλητές & αθλήτριες του ΣΕΓΑΣ που δεν ανήκουν σε Συλλόγους της δύναμης της ΟΕΒΑΣ, παρακαλούνται, να προσέρχονται στην γραμματεία των αγώνων 1 ώρα πριν την έναρξη του αγωνίσματος για να δηλώνουν συμμετοχή, η μέσω της ιστοσελίδας : <https://chamveter.wixsite.com/mpako25>

Κατά την απόδοση των αριθμών ΣΤΗΝ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ, να έχουν μαζί τους αποδεικτικό έγγραφο που να πιστοποιεί την ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΤΟΥΣ, ( και την **κάρτα υγείας της ΟΕΒΑΣ η του ΣΕΓΑΣ** ή υπεύθυνη δήλωση θεωρημένη για την κατάσταση υγείας τους).

**-Στο τέλος της λίστας υπάρχει ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ .**

Η μετακίνηση διαμονή, διατροφή των μετεχόντων είναι ευθύνη των ιδίων των αθλητών μη αποκλεισμένης η ομαδική μεταφορά μέσω συνδέσμων.

Η Οργανωτική Επιτροπή θα φροντίσει για την Ιατρική κάλυψη των αγώνων.

**Το κόστος συμμετοχής για αθλητές ΟΕΒΑΣ & ``OPEN`` είναι 15 ευρώ για τα πρώτα δυο(2) αγωνίσματά & +5 ευρώ για κάθε επιπλέον .**

**Οι Αθλητές του ΣΕΓΑΣ απαλλάσσονται από τα παράβολα συμμετοχής.**

Για τις ανάγκες του Πρωταθλήματος θα χρησιμοποιηθεί Ηλεκτρονική χρονομέτρηση

#### **Γενικές οδηγίες**

Σε ΟΛΟΥΣ τους συμμετέχοντες , θα απονεμηθεί Αναμνηστικό Δίπλωμα για την Συμμετοχή τους.

Για οποιοδήποτε προβληματισμό σχετικά με την Δήλωση Συμμετοχής ή οποιοδήποτε άλλο θέμα επικοινωνήστε με το τηλέφωνο: **6973401974 κ. Βασίλειος Ανδρεάδης**

. Οι Δηλώσεις Συμμετοχής για όλους κλείνουν την 4/7/2025 και ώρα 18:00, πέραν της ημερομηνίας και καταληκτικής ώρας που αναφέρονται παραπάνω, καμία συμμετοχή δεν θα ληφθεί υπόψη

#### **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:**

Η προθέρμανση των αθλητών θα γίνεται στον παρακείμενο χώρο, στην εκκίνηση.

**Η Παρούσα αφού κοινοποιήθηκε από την Τεχνική Επιτροπή στο ΔΣ/ΣΕΒΑΣ Υπερψηφίστηκε και υπογράφεται όπως παρακάτω.**

Ακριβές Αντίγραφο

-η-

Γεν. Γραμματέας ΣΕΒΑΣ

Μελάνα Συμεωνίδου

-ο-

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΕΒΑΣ

Βασίλειος Ανδρεάδης