



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ ΣΕ ΑΝΩΜΑΛΟ ΕΔΑΦΟΣ

Ο Γ.Α.Σ. Χολαργού σε συνεργασία με τον ΔΟΠΑΠ Δήμου Παπάγου- Χολαργού και την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αθήνας προκηρύσσει αγώνα Δρόμου σε Ανώμαλο Έδαφος για τις κατηγορίες **K12 (Δ'-Ε'-ΣΤ' Δημοτικού)**, **K14 (Α'-Β' Γυμνασίου)**, **K16 (Γ' Γυμνασίου - Α' Λυκείου)** με τη συμμετοχή των συλλόγων Πανελλήνιος Γ.Σ., Γ.Σ. Νίκη Βύρωνα, Γ.Σ. Ηλιούπολης, Υδρία, Ο.Φ.Κ.Α. Αγίας Παρασκευής, Γ.Σ. Ίκαρος Νέας Ιωνίας, Γ.Σ. Χαλανδρίου, Γ.Σ. Κηφισιάς, Α.Ο. Φιλοθέης και Α.Γ.Σ. Ανατολή Νέας Ιωνίας.

1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ –ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ :

Ο Δρόμος σε Ανώμαλο έδαφος θα διεξαχθεί την **Κυριακή 17 Δεκεμβρίου 2023** στον Παπάγο Αττικής (ανοιχτός χώρος στην οδό Π. Κων/νου Τριανταφύλλου και Αναστάσεως, στην είσοδο προς Αθλητικό Όμιλο Αντισφαίρισης Παπάγου). Σε περίπτωση κακοκαιρίας θα ενημερωθείτε άμεσα για την αλλαγή ημερομηνίας του αγώνα.

2. ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ – ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ – ΗΛΙΚΙΕΣ:

Απόσταση	Κατηγορία	Έτη Γέννησης
600 μέτρα	K12 Αγοριών (Δ'-Ε'-ΣΤ' Δημοτικού)	2012-13-14
600 μέτρα	K12 Κοριτσιών (Δ'-Ε'-ΣΤ' Δημοτικού)	2012-13-14
1200 μέτρα	K14 Αγοριών (Α'-Β' Γυμνασίου)	2010-11
1200 μέτρα	K14 Κοριτσιών (Α'-Β' Γυμνασίου)	2010-11
3χλμ.	K16 Αγοριών (Γ' Γυμνασίου-Α' Λυκείου)	2008-09
2,4χλμ.	K16 Κοριτσιών (Γ' Γυμνασίου-Α' Λυκείου)	2008-09

3. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Στους αγώνες έχουν δικαίωμα συμμετοχής οι αθλητές-αθλήτριες που διαθέτουν δελτίο αθλητικής ιδιότητας ΣΕΓΑΣ. **ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ !! ΙΣΧΥΟΥΝ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΟΥ ΕΤΟΥΣ 2023 !!!**

4. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να σταλούν στον Γ.Α.Σ. Χολαργού με email το αργότερο μέχρι και τη **Δευτέρα 11 Δεκεμβρίου 2023** και ώρα **14:00** στην ηλεκτρονική διεύθυνση info@gas-holargos.gr και olgaki.k@msn.com συμπληρώνοντας την φόρμα EXCEL που επισυνάπτεται.

Μετά την παρέλευση αυτής της προθεσμίας δεν θα γίνονται δεκτές δηλώσεις συμμετοχής.

Σημείωση: σε περίπτωση προβλήματος θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον κ. Κων. Κοκορέτση (τηλ. 6932313649) ή τον κ. Αντ. Βανταράκη (τηλ. 6942772329).

Με την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής το σωματείο δηλώνει **ΑΝΕΠΙΦΥΛΑΚΤΑ** ότι αποδέχεται τους όρους της προκήρυξης του αγώνα και την εφαρμογή των Κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Όλα τα στοιχεία που αναφέρονται στη συνημμένη δήλωση συμμετοχής θα πρέπει να είναι **πλήρως συμπληρωμένα.**

Οι σύλλογοι θα πρέπει στις δηλώσεις συμμετοχής να αναφέρουν το **ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ** των αθλητών/τριών (όπως ακριβώς αναγράφεται στο δελτίο), το **έτος γέννησης** καθώς και τον αριθμό δελτίου αθλητικής ιδιότητας του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Ο εκπρόσωπος του συλλόγου κατά τη διάρκεια των αγώνων θα πρέπει να έχει μαζί του το **αντίγραφο της δήλωσης συμμετοχής.**

5. ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ:

Οι συμμετέχοντες αθλητές θα πρέπει να προσέρχονται **ΑΥΤΟΠΡΟΣΩΠΩΣ** στην Αίθουσα Κλήσης 40' λεπτά πριν την έναρξη του αγώνα προκειμένου να δηλώσουν την παρουσία τους και να παραλάβουν τον φάκελο με τον αριθμό συμμετοχής τους, **προσκομίζοντας το ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ και την ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ.**

Προσοχή: Οι αθλητές/τριες που είναι από ΜΕΤΑΓΡΑΦΗ της τελευταίας περιόδου και δεν έχουν εκδοθεί τα δελτία τους από τον Σ.Ε.Γ.Α.Σ. **θα πρέπει να έχουν μαζί τους αστυνομική ταυτότητα ή άλλο αποδεικτικό στοιχείο ταυτοπροσωπίας και ηλικίας και απαραίτητα την Κάρτα Υγείας Αθλητή θεωρημένη ιατρικώς.**

Η είσοδος στην αίθουσα κλήσης επιτρέπεται ΜΟΝΟ στους συμμετέχοντες αθλητές-τριες.

Η είσοδος των εκπροσώπων των συλλόγων ή συνοδών προκειμένου να παραλάβουν τους αριθμούς των αθλητών ή να δηλώσουν την παρουσία αθλητή-τριας ΔΕΝ θα επιτρέπεται.

6. ΕΠΑΘΛΑ:

Στους τρεις (3) πρώτους-τες αθλητές-τριες της ατομικής κατάταξης θα απονεμηθούν μετάλλια και διπλώματα.

7. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ – ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ:

Με τη φροντίδα και την ευθύνη των συλλόγων οι αθλητές και οι αθλήτριες θα πρέπει να έχουν εξετασθεί ιατρικώς πριν από τους αγώνες και να έχουν στην κατοχή τους την **Κάρτα Υγείας Αθλητή**, θεωρημένη σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.

Η έκδοση της Κάρτας Υγείας Αθλητή (πιστοποίηση της υγείας των αθλητών και αθλητριών) είναι υποχρεωτική και αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους σε προπονήσεις και αγώνες, σύμφωνα με τα οριζόμενα στο άρθρο 16 του νόμου 4479/2017 και τον Γενικό Κανονισμό Οργάνωσης και Διεξαγωγής Πρωταθλημάτων και Αγώνων του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Η Κάρτα Υγείας Αθλητή ισχύει για ένα (1) έτος από την θεώρησή της.

ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΙΘΑΝΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΕ ΕΛΛΕΙΨΗ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΟΥ ΔΗΛΩΝΟΥΝ ΑΥΤΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ ΑΡΧΗ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ Ο ΓΑΣ ΧΟΛΑΡΓΟΥ.

8. ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ:

Ο Γ.Α.Σ. Χολαργού είναι υποχρεωμένος να διασφαλίσει με κάθε τρόπο την παροχή ιατρικής φροντίδας κατά την διάρκεια των αγώνων και κατά την διάρκεια των αγώνων **θα παρίσταται ιατρός.**

Για οποιαδήποτε διευκρίνηση παρακαλώ επικοινωνήστε με τους προπονητές:

Κοκορέτσης Κώστας - 6932313649

Βανταράκης Αντώνης - 6942772329

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Η Πρόεδρος



Βασιλική Ξένου



Ο Γ. Γραμματέας



Φίλιππος Καχραμάνος



Δρόμος σε Ανώμαλο έδαφος

Κυριακή 17 Δεκεμβρίου 2023

Παπάγος Αττικής (ανοιχτός χώρος στην οδό Π. Κων/νου Τριανταφύλλου και Αναστάσεως, στην είσοδο προς Αθλητικό Όμιλο Αντισφαίρισης Παπάγου).

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ ΣΕ ΑΝΩΜΑΛΟ ΕΔΑΦΟΣ

Ώρα	Απόσταση	Κατηγορία
10:30	600 μέτρα	K12 Αγοριών
10:50	600 μέτρα	K12 Κοριτσιών
11:15	1200 μέτρα	K14 Αγοριών
11:35	1200 μέτρα	K14 Κοριτσιών
12:00	3χλμ.	K16 Αγοριών
12:30	2,4χλμ.	K16 Κοριτσιών



ΒΟΛΕΪ • ΣΤΙΒΟΣ • ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ • ΑΕΡΟΒΙΚΗ-ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ • ΣΚΑΚΙ • ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ

Ζακύνθου 2, Χολαργός 15562, Τηλέφωνο- Fax: 210-6522954, Κινητό: 6932664681, e-mail: info@gas-holargos.gr,

Δικτυακός Τόπος: www.gas-holargos.gr

Α.Φ.Μ. 090205200, Δ.Ο.Υ. Χολαργού, Μέλος: Ε.Γ.Ο., Ε.Ο.Τ., Ε.Ο.Π.Ε, Σ.Ε.Γ.Α.Σ., Ε.Σ.Ο., Ε.Φ.Ο.Επ.Α.

Χρυσός Χορηγός



ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ