



## **Τριαθλητική Ομοσπονδία Ελλάδας**

**(Τ.Ο.Ε.)**

Ταχ. Δ/νση : Εντός CGS

Ταχ. Κώδικας : 15351

Πληροφορίες : Νίκος Κοσμάς

Τηλέφωνο : 6980394100

Ιστότοπος : [hellastriathlon.gr](http://hellastriathlon.gr)

E-mail : [info@hellastriathlon.org](mailto:info@hellastriathlon.org)

**Αρ. Πρωτ.: 306/ 21.06.2024**

**Προς : Σωματεία Τ.Ο.Ε.**

### **ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ AQUATHLON**

#### **ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ & OPEN**

**Δήμος Θερμαϊκού, Παραλία Νέων Επιβατών -Θεσσαλονίκη, 28 Ιουλίου 2024**

Η Τριαθλητική Ομοσπονδία Ελλάδας, σύμφωνα με τις διατάξεις του Νόμου περί ερασιτεχνικού αθλητισμού και τις τροποποιήσεις του καθώς και τις σχετικές αποφάσεις της Τεχνικής Επιτροπής και του Δ.Σ. και σύμφωνα με τις διατάξεις της Γενικής Προκήρυξης Αγώνων Τριάθλου 2024 και των κανονισμών αγώνων, προκηρύσσει Πανελλήνιο Πρωτάθλημα στο αγώνισμα του Aquathlon, όπως παρακάτω :

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΤΟΠΟΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΤΕΛΕΣΗΣ:**

Χρόνος Τέλεσης: Κυριακή, 28 Ιουλίου 2024.

Τόπος Τέλεσης Αγώνων: Δήμος Θερμαϊκού Παραλία Νέων Επιβατών-Θεσσαλονίκη

Συνδιοργάνωση: whynot

Γενικός Αλυτάρχης: Καλαβρέζος Φίλιππος

- **Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Super Sprint (Παμπαίδες-Παγκορασίδες):** γεννημένοι το 2010 και το 2011
- **Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Sprint (Παίδες-Κορασίδες):** γεννημένοι το 2009 και το 2008
- **Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Standard (Εφηβοι-Νεάνιδες):** γεννημένοι το 2007 και το 2006
- **Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Standard(Ανδρών-Γυναικών):** γεννημένοι από το 2005
- **Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Standard (Age Group):** γεννημένοι από το 2005 με ξεχωριστές ηλικιακές κατηγορίες, 19-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70+.

Παράλληλα με το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα θα διεξαχθεί ανοιχτός αγώνας στην κατηγορία Ανδρών-Γυναικών Age Group

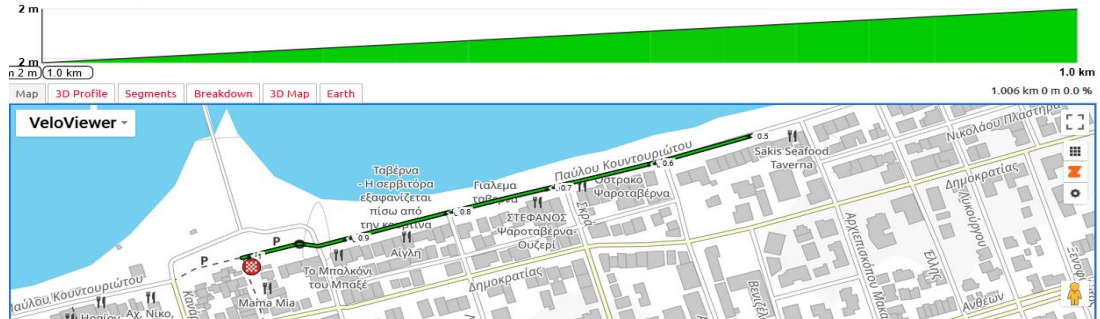
#### **ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΑΓΩΝΑ**

- **Super Sprint (Παμπαίδες-Παγκορασίδες):**  
1 χλμ. Τρέξιμο - 400 μ. Κολύμβηση - 1 χλμ. Τρέξιμο
- **Sprint (Παίδες-Κορασίδες):**  
1,25 χλμ. Τρέξιμο - 500 μ. Κολύμβηση - 1,25 χλμ. Τρέξιμο
- **Standard (Εφηβοι-Νεάνιδες):**  
2,5 χλμ. Τρέξιμο - 1000 μ. Κολύμβηση - 2,5 χλμ. Τρέξιμο
- **Standard (Ανδρών-Γυναικών & AG):**  
2,5 χλμ. Τρέξιμο - 1000 μ. Κολύμβηση - 2,5 χλμ. Τρέξιμο

## ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΓΩΝΑ SUPER SPRINT:

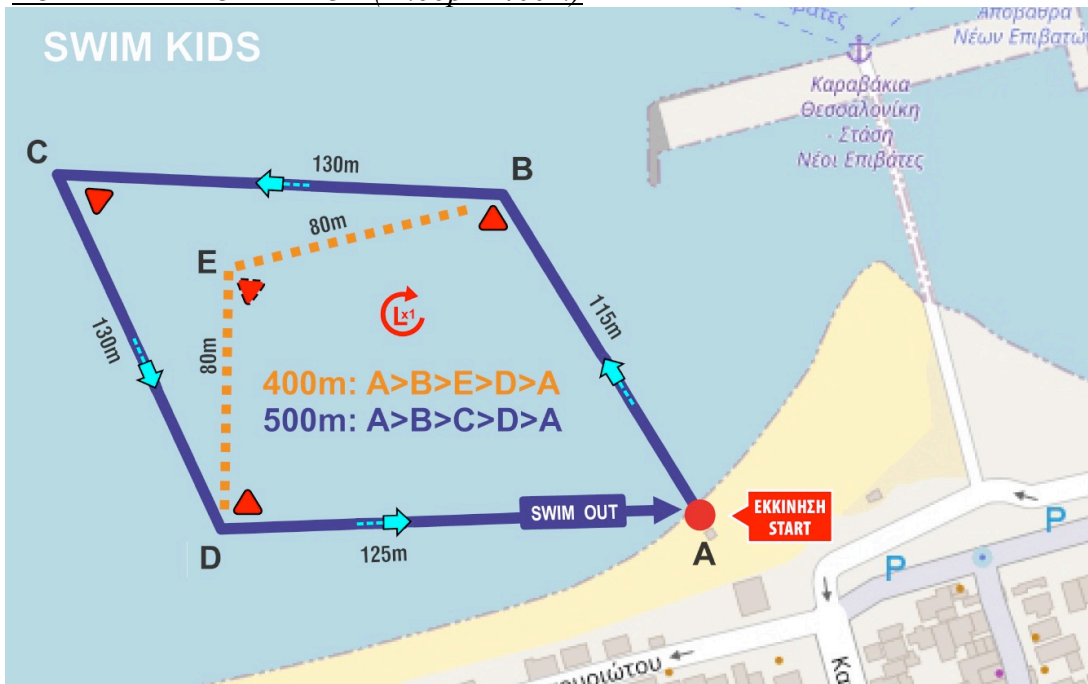
### 1ο ΔΡΟΜΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ (1 στροφή x 1000m)

Peraia Aquathlon Run 1k



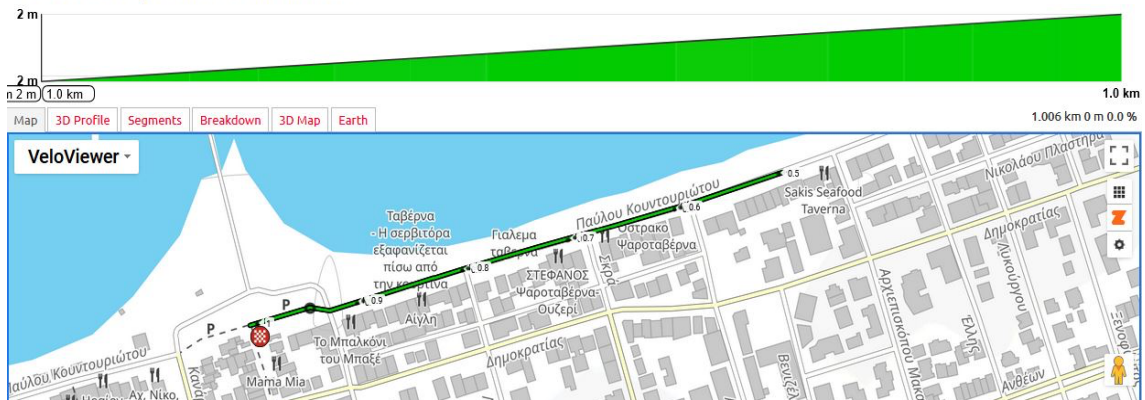
Strava Run(1 loop): <https://www.strava.com/routes/3231343593656563022>

### ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ (1 loop X 400m)



### 2ο ΔΡΟΜΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ (1 στροφή x 1000m)

Peraia Aquathlon Run 1k

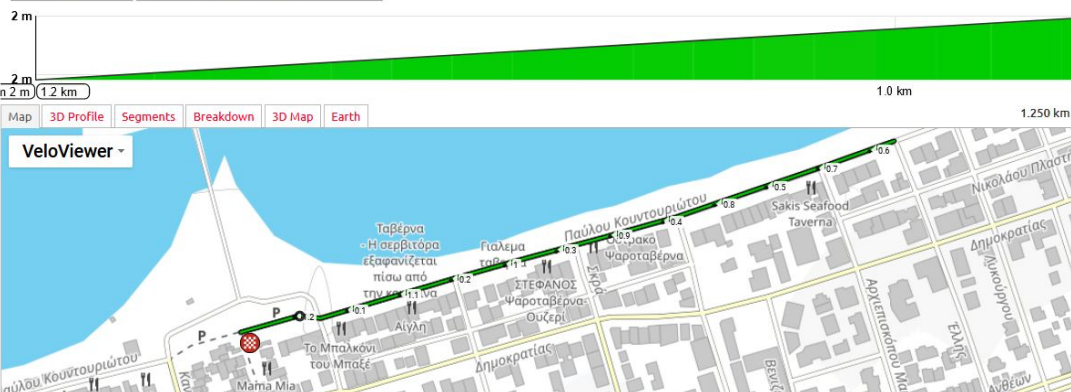


Strava Run(1 loop): <https://www.strava.com/routes/3231343593656563022>

## ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΓΩΝΑ SPRINT:

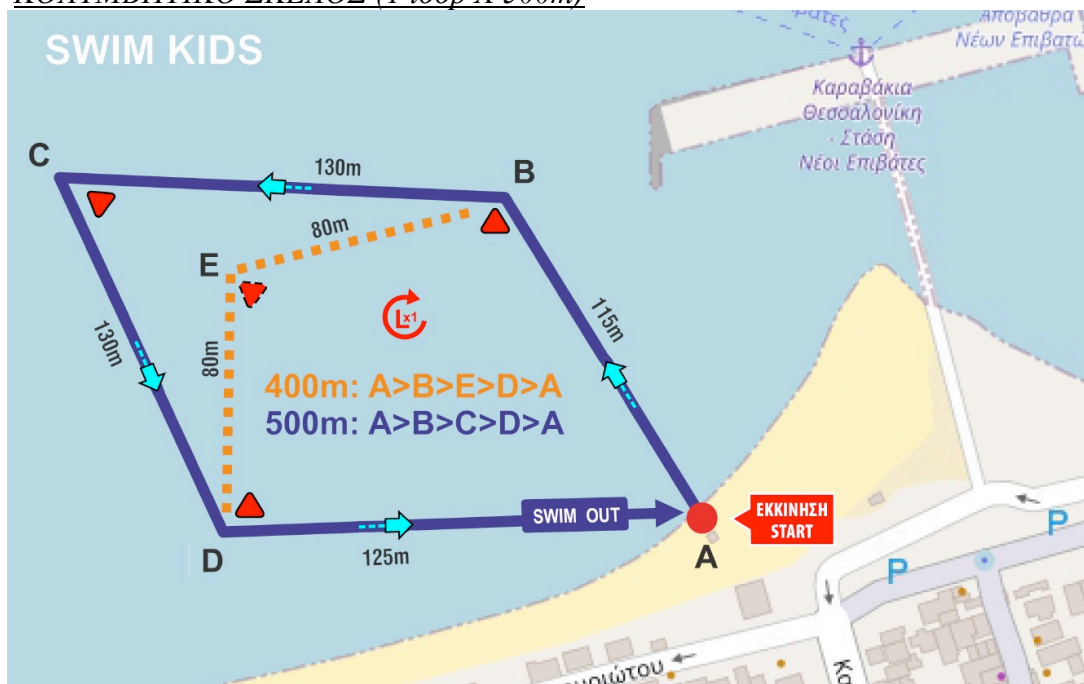
### 1ο ΔΡΟΜΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ (1 στροφή x 1.250m)

Peraia Aquathlon Run 1.25k



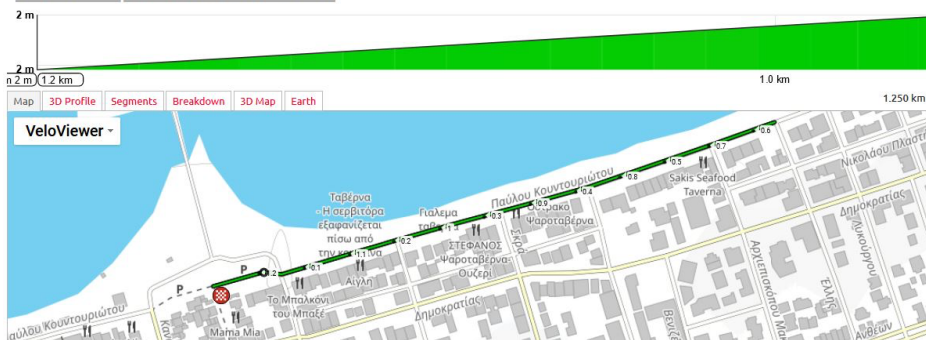
Strava Run(1 loop): <https://www.strava.com/routes/3227994865447792754>

### ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ (1 loop X 500m)



### 2ο ΔΡΟΜΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ (1 στροφή x 1250m)

Peraia Aquathlon Run 1.25k



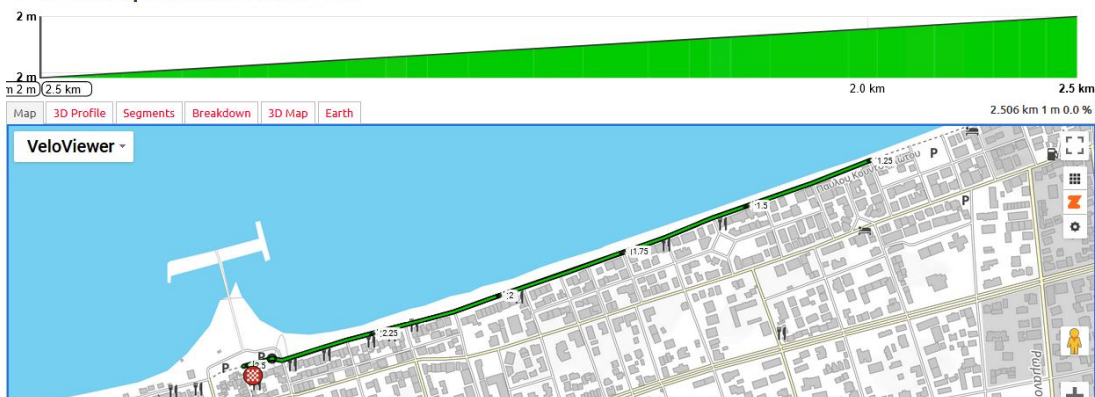
Strava Run(1 loop): <https://www.strava.com/routes/3227994865447792754>



## ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΓΩΝΑ STANDARD:

### 1ο ΔΡΟΜΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ (1 στροφή x 2.5km)

#### Peraia Aquathlon Run 2.5k



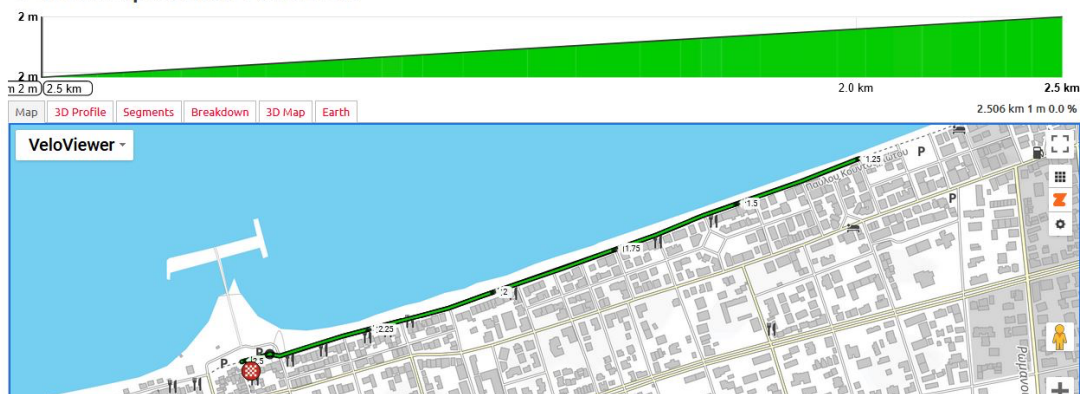
Strava Run(1 loop): <https://www.strava.com/routes/3227993319686469746>

### ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ (2 loops X 500m)



### 2ο ΔΡΟΜΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ (1 στροφή x 2,5km)

#### Peraia Aquathlon Run 2.5k



Strava Run(1 loop): <https://www.strava.com/routes/3227993319686469746>

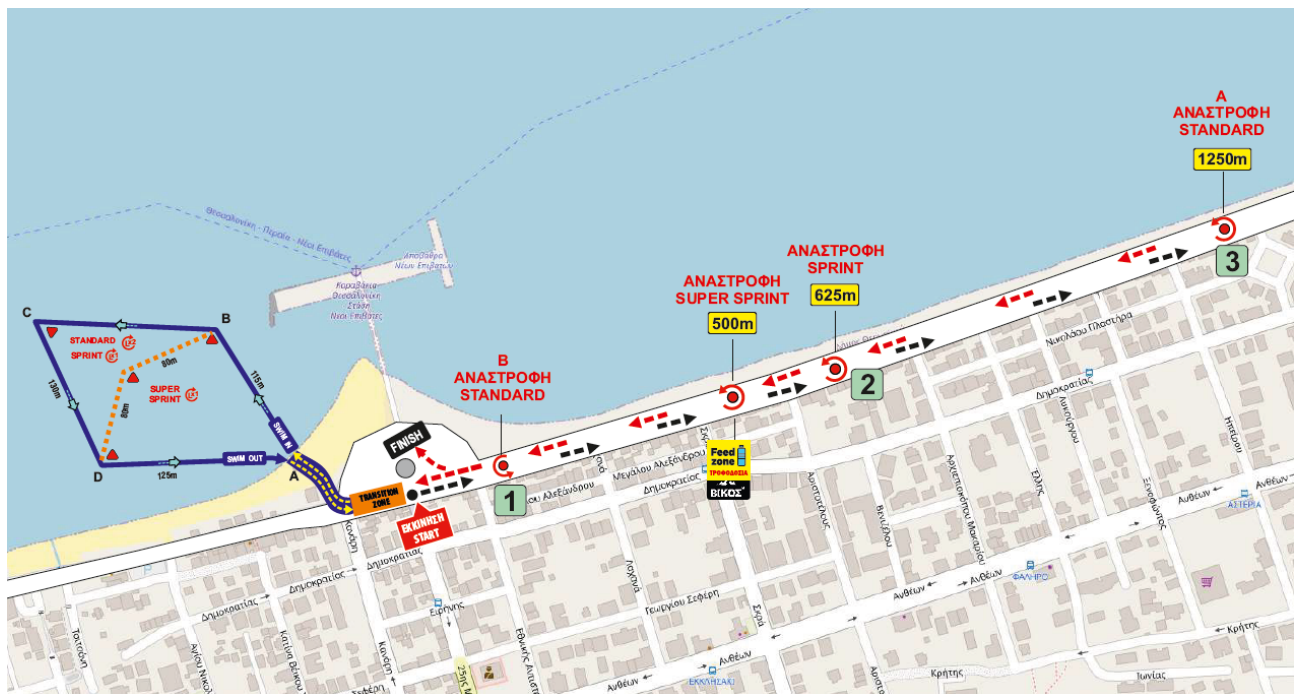
## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΓΩΝΑ

Η εκκίνηση για όλες τις αποστάσεις δίδεται μπροστά από τη ζώνη αλλαγής και το δρομικό σκέλος πραγματοποιείται στην παραλιακή οδό της Περαιάς. Για την απόσταση super sprint οι αθλητές αναστρέφουν στα 500μ, για τη sprint απόσταση στα 625μ και για τη standard απόσταση στα 1250μ. Σε κάθε αναστροφή θα υπάρχει σχετική σήμανση και άτομο της διοργάνωσης για να υποδεικνύει τη διαδρομή.

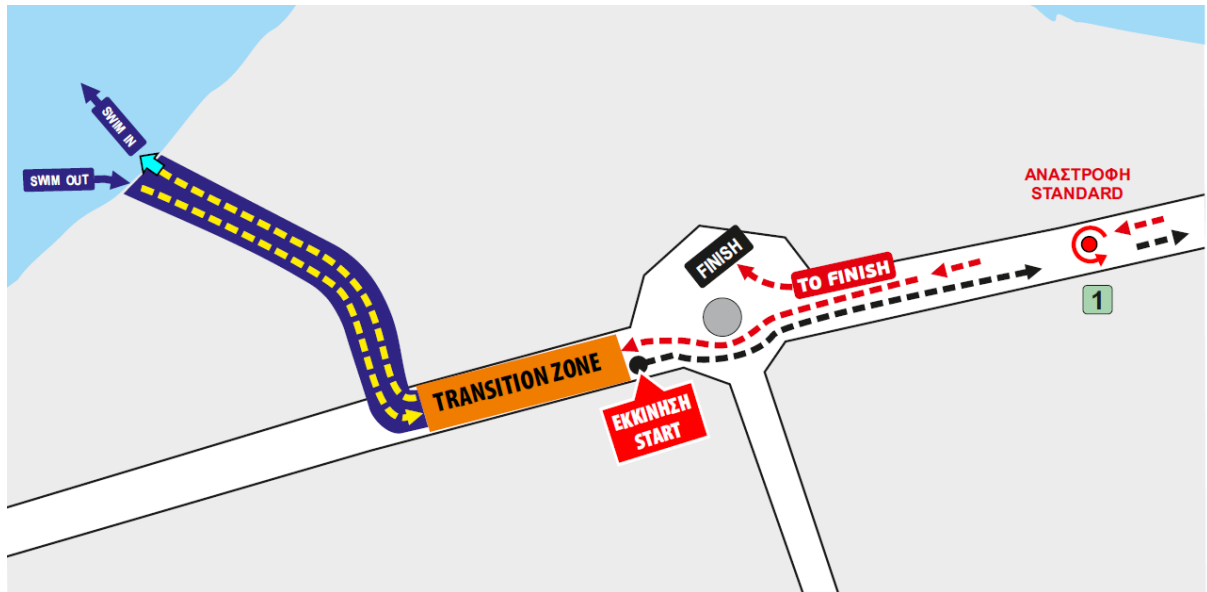
Μετά την ολοκλήρωση του πρώτου δρομικού σκέλους, οι αθλητές εισέρχονται εντός της ζώνης αλλαγής, αλλάζουν ρουχισμό και εξοπλισμό στο ατομικό τους καλάθι και εξερχόμενοι κατευθύνονται στην παραλία για να κολυμπήσουν. Το κολυμβητικό σκέλος γίνεται αριστερόστροφα, περνώντας τις σημαδούρες με αριστερό ώμο, σχηματίζοντας ένα ρόμβο, μία φορά για τη sprint απόσταση και δύο φορές για τη standard. Για τη super sprint απόσταση, υπάρχει ενδιάμεση διαφορετική σημαδούρα, εντός του ρόμβου, που σηματοδοτεί την μικρή απόσταση.

Οι αθλητές εξερχόμενοι από τη θάλασσα, εισέρχονται δεύτερη φορά στη ζώνη αλλαγής, πραγματοποιούν αλλαγή στο ατομικό τους καλάθι και βγαίνουν για το δεύτερο δρομικό σκέλος, το οποίο είναι ίδιο ακριβώς με το πρώτο. Επιστρέφοντας προς τη ζώνη αλλαγής, οι αθλητές ολοκληρώνουν και τερματίζουν τον αγώνα, στην αψίδα δεξιά του κυκλικού κόμβου.

## ΚΑΤΟΨΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ



## ΕΙΣΟΔΟΣ-ΕΞΟΔΟΣ ΣΤΗ ΖΩΝΗ ΑΛΛΑΓΗΣ



## ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

Στο παραπάνω πρωτάθλημα δικαιούνται συμμετοχής όλα τα Σωματεία-Μέλη της Τ.Ο.Ε., όπως ορίζει το καταστατικό της, δηλαδή τα σωματεία που έχουν υποβάλλει δήλωση συμμετοχής βάσει της γενικής προκήρυξης της ΤΟΕ . Στους Πανελλήνιους Αγώνες και τα Πρωταθλήματα καθώς και στις τελικές φάσεις Πανελληνίων Αγώνων και Πρωταθλημάτων δικαίωμα συμμετοχής έχουν μόνο Σωματεία με αθλητική αναγνώριση, εγγεγραμμένα στο μητρώο σύμφωνα με το άρθρο 67 του νόμου 4825/2021, δηλώνοντας τον υπεύθυνο προπονητή.

## ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι συμμετοχές πρέπει να έχουν αποσταλεί μέχρι την Δευτέρα 22/07/2024 συμπληρώνοντας τον παρακάτω σύνδεσμο εγγραφής.

[ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ](#)

[ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΑ](#)

Οι Αρχηγοί ομάδας κάθε σωματείου, κατά την ημέρα του Αγώνα και 40' προ της ενάρξεως αυτών θα οριστικοποιούν τις συμμετοχές των Αθλητών-τριών τους προσκομίζοντας το Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας καθώς και την Κάρτα Υγείας (ιατρικώς θεωρημένα και σε ισχύ).

## ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΡΙΘΜΩΝ

Όλοι οι αθλητές οφείλουν να παραλάβουν το **athletes kit** τους με όλα τα απαραίτητα από τη γραμματεία της διοργάνωσης. Η διεξαγωγή του **Race Brief**, το οποίο διενεργείται βάσει προγράμματος είναι **αυστηρά υποχρεωτική η παρακολούθησή του από τους αθλητές**.

## **ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΣΥΝΟΔΩΝ -ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ**

Οδηγίες για την διεξαγωγή του αγώνα θα δοθούν πριν την εκκίνηση. Η παρουσία όλων είναι απαραίτητη και τυχόν απουσία επιφέρει απώλεια δικαιώματος ένστασης.

## **ΑΠΟΝΟΜΕΣ – ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ**

Οι απονομές θα διεξαχθούν μετά το πέρας των αγώνων.

## **Αναλυτικό Πρόγραμμα**

### **Κυριακή Πρωί**

07:00 – 07:45 Γραμματεία

07.00 -7.45 Άνοιγμα της Ζώνης αλλαγής

07.45 Race Briefing

08:00 Εκκίνηση Αγώνα Supersprint (Παμπαίδων-Παγκορασίδων)

08.30 Εκκίνηση Αγώνα Sprint (Παίδων-Κορασίδων)

09.15 Εκκίνηση Αγώνα Standard (Έφηβων-Νεάνιδων)

10.15 Εκκίνηση Αγώνα Standard (Ανδρών-Γυναικών και AG)

## **ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

Η Τ.Ο.Ε. ως διοργανώτρια των αγώνων, διατηρεί το δικαίωμα αλλαγής των τόπων και ωρών τέλεσης των αγωνισμάτων. Σε τέτοια περίπτωση η Τ.Ο.Ε., θα ενημερώσει εγκαίρως τα Σωματεία.

Εκπρόσωποι, Προπονητές, Αθλητές-τριες, παρακαλούνται να μην συγκεντρώνονται στον χώρο της Γραμματείας κατά την διάρκεια έκδοσης αποτελεσμάτων.

Οι αγώνες κρίνονται με βάση την Γενική Προκήρυξη Αγώνων 2024 και την παρούσα Ειδική Προκήρυξη. Για τυχόν καταστάσεις που δεν προβλέπονται αποφασίζει η Αγωνόδικος Επιτροπή και ο Αλυτάρχης.

Σε περίπτωση ενστάσεων επιλαμβάνεται η Επιτροπή Ενστάσεων.



Ενστάσεις κατατίθενται αρμοδίως ΜΟΝΟ από τον Αρχηγό Ομάδας, εγγράφως, αιτιολογημένα και ενυπογράφως, συνοδευόμενες από παράβολο αξίας εκατό Ευρο (100,00 €) και πάντως προ της ενάρξεως του επομένου αγωνίσματος. Σε περίπτωση ενστάσεως που αφορά τα τελικά αποτελέσματα και μόνον αυτά, χρόνος κατάθεσης της ένστασης, ορίζονται 30' μετά την λήξη του τελευταίου αγωνίσματος.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι αθλητές, συνοδοί κι εκπρόσωποι σωματείων είναι υποχρεωμένοι να παρακολουθήσουν την Τεχνική σύσκεψη πριν από τον αγώνα και σε συνέχεια αυτής να σεβαστούν τις οδηγίες τις οποίες θα λάβουν.

Απαγορεύεται η χρήση ακουστικών και συσκευών αναπαραγωγής ήχου.

Το τσιπ χρονομέτρησης θα πρέπει να είναι δεμένο με το ειδικό στραπ στον αστράγαλο του κάθε αθλητή.

Ο αριθμός πρέπει να φαίνεται μπροστά κατά τη διάρκεια του τρεξίματος. Χρησιμοποιήστε ειδική ζώνη μέσης (race belt) στην οποία τοποθετείστε τον αριθμό σας.

Κρατάτε την περιοχή αλλαγών καθαρή με όλα τα αντικείμενα μέσα στο ατομικό σας καλάθι.

Απαγορεύεται στους αθλητές να τρέχουν με το πάνω μέρος του σώματος τους ακάλυπτο.

Οι αθλητές μπορούν να φορούν το σκουφάκι της διοργάνωσης και τα γυαλιά κατά τη διάρκεια του πρώτου τμήματος τρεξίματος.

Οι αθλητές είναι υπεύθυνοι να γνωρίζουν τις διαδρομές, τους γύρους καθώς και τυχόν ποινές που μπορεί να τους επιβληθούν κατά τη διάρκεια του αγώνα .

Οι αθλητές οφείλουν να ελέγχουν στο penalty box για να είναι σίγουροι ότι δεν έχουν λάβει κάποια ποινή. Αποτυχία εκτέλεσης των ποινών στο penalty box επισύρουν ακύρωση του αθλητή.

- Littering: Απαγορεύεται η απόρριψη σκουπιδιών, χρησιμοποιημένων συσκευασιών gel, μπουκαλιών κλπ. Κατ' εξαίρεση επιτρέπεται η απόρριψη τους, πριν ή μετά τους σταθμούς τροφοδοσίας/υδροδοσίας (+/- 10μ). Παράβαση του κανονισμού ισοδυναμεί με χρονική ποινή 10sec για την Kids και τη Sprint απόσταση και 15 sec για τη Standard απόσταση.
- Equipment: Προσωπικά αντικείμενα εκτός του ατομικού καλάθιού στη ζώνη αλλαγής, ισοδυναμεί με χρονική ποινή 10sec για την Kids και τη Sprint απόσταση και 15 sec για τη Standard απόσταση.

- Other Violations: Αντιαθλητική συμπεριφορά προς άλλο αγωνιζόμενο ή κριτή ή μέλος της οργανωτικής ή της αγωνοδίκου επιτροπής, ισοδυναμεί με άμεσο αποκλεισμό.

\*Μόνο για την κατηγορία των Age Groupers (Open), σε περίπτωση των παραπάνω, μπορεί να γίνει παρατήρηση και διόρθωση. Σε περίπτωση μη συμμόρφωσης, ακολουθεί άμεσος αποκλεισμός.

Κατά τη διάρκεια των αγώνων θα υπάρχει στο χώρο γιατρός και ασθενοφόρο με πλήρως εξοπλισμένο φαρμακείο.

#### **ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΝΣΤΑΣΕΩΝ ΑΓΩΝΩΝ:**

**Πρόεδρος :** Καλαβρέζος Φίλιππος

**Μέλος :** Γαρέφης Χρήστος

**Μέλος :** Νεράντζης Γιάννης

#### **ΑΓΩΝΟΔΙΚΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

**Πρόεδρος Αγωνοδίκου Επιτροπής**

**& Αλυτάρχης :** Καλαβρέζος Φίλιππος

#### **ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ**

Η παρούσα προκήρυξη μπορεί να τροποποιηθεί ή να διορθωθεί κατά την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου με την έγκριση του Δ.Σ της Τ.Ο.Ε.

**Για την Τ.Ο.Ε.**

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ**



**Χρήστος Γείτονας**

**Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

**Ιωάννης Πατλάκας**