



Τριαθλητική Ομοσπονδία

Ελλάδας (Τ.Ο.Ε.)

Ταχ. Δ/ση : ΤΗΝΟΥ 22

Ταχ. Κώδικας : 15351

Πληροφορίες : Νίκος Κοσμάς

Τηλέφωνο. : 6980394100

Ιστότοπος : hellastriathlon.gr

E-mail : info@hellastriathlon.org

Αρ. Πρωτ.: 448 / 27.06.2025

Προς : Σωματεία Τ.Ο.Ε.

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

Τριάθλου Ολυμπιακής Απόστασης

Ηγουμενίτσα, Κυριακή 21 Σεπτεμβρίου 2025

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 2025 και των κανονισμών αγώνων, προκηρύσσει Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ολυμπιακής απόστασης στο αγώνισμα του Τριάθλου, όπως παρακάτω :

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΤΟΠΟΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΤΕΛΕΣΗΣ:

Χρόνος Τέλεσης: Κυριακή, 21 Σεπτεμβρίου 2025

Τόπος Τέλεσης Αγώνων: Ηγουμενίτσα

Συνδιοργάνωση: Ολυμπιακή Ακαδημία Ηγουμενίτσας

Γενικός Αλυτάρχης: Φίλιππος Καλαβρέζος

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ολυμπιακής Απόστασης Ανδρών - Γυναικών, γεννημένοι πριν από το 2006.

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ολυμπιακής Απόστασης Νέων Ανδρών-Νέων Γυναικών (U23), γεννημένοι από το 2002 ως το 2007.

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ολυμπιακής Απόστασης (Age Group), γεννημένοι πριν από το 1991, με ξεχωριστές ηλικιακές κατηγορίες: 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70+.

Διευκρίνιση: οποιοσδήποτε αθλητής/αθλήτρια με έτος γέννησης το 1991 και πριν, ανεξαρτήτου ηλικίας, έχει το δικαίωμα να αγωνιστεί είτε στην κατηγορία Ανδρών – Γυναικών, είτε στην ηλικιακή του κατηγορία (Age Group).

ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΑΓΩΝΑ

1500μ. Κολύμβηση – 40 χλμ. Ποδηλασία – 10 χλμ. Τρέξιμο

Το σκέλος της ποδηλασίας για την κατηγορία **Ανδρών-Γυναικών** και την κατηγορία U23 θα είναι με κανονισμούς **drafting*** και θα επιτραπούν **μόνο** ποδήλατα δρόμου αρκεί φυσικά να πληρούν τις προδιαγραφές ασφαλείας. Απαγορεύονται αερόμπταρες και κράνη χρονομέτρου.

***Απαγορεύεται το drafting σε:**

- 1) αθλητή διαφορετικού φύλου, 2) σε αθλητή που βρίσκεται σε διαφορετικό γύρο,
- 3) σε μηχανή ή άλλο όχημα.

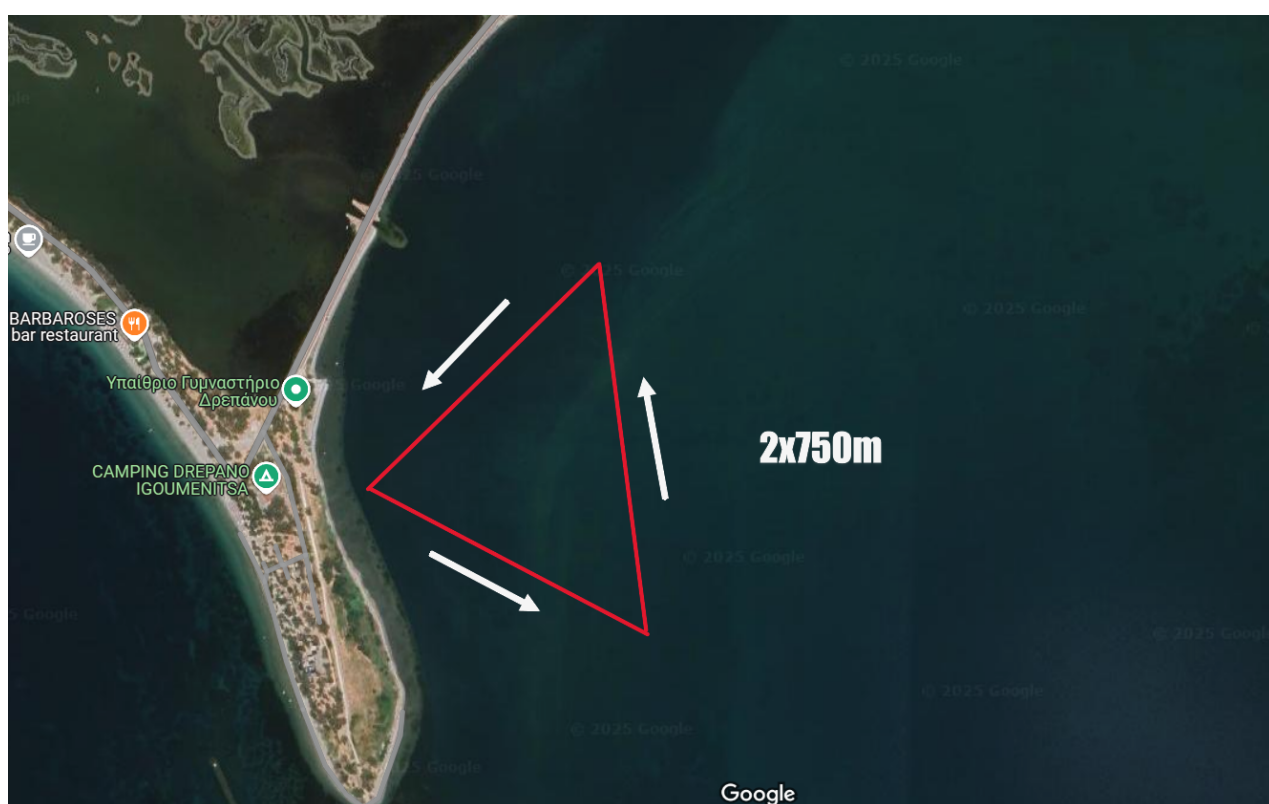
Το σκέλος της ποδηλασίας για τις **ηλικιακές κατηγορίες (Age Group)** θα είναι με κανονισμούς **non-drafting** και θα επιτραπεί κάθε είδος ποδηλάτου (κούρσα ή TT) αρκεί φυσικά να πληροί τις προδιαγραφές ασφαλείας. Επιτρέπονται αερόμπταρες και κράνη χρονομέτρου.

Τα ποδήλατα πρέπει να έχουν μεταξύ τους τουλάχιστον 12 μέτρα απόσταση. Η προσπέραση πρέπει να γίνεται εντός 25 sec και ο αθλητής που προσπεράστηκε πρέπει να μείνει πίσω από τον προπορευόμενο 12 μέτρα επίσης, ενώ ο προπορευόμενος οφείλει να διατηρήσει τουλάχιστον σταθερή την ταχύτητα του. Πρώτη παρατήρηση για παραβίαση κανονισμού drafting ισοδυναμεί με ποινή 30 δευτερολέπτων, που εκτίεται εντός του penalty box στη ζώνη αλλαγής και δεύτερη παραβίαση ισοδυναμεί με άμεσο αποκλεισμό. Οι κανονισμοί για το drafting δεν ισχύουν 100μ. πριν και μετά από τους σταθμούς ανεφοδιασμού ή σε περίπτωση απότομης στροφής, όπου απαιτείται έντονο φρενάρισμα και πιθανόν σημειωθεί συνωστισμός ποδηλάτων.

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΑΓΩΝΑ

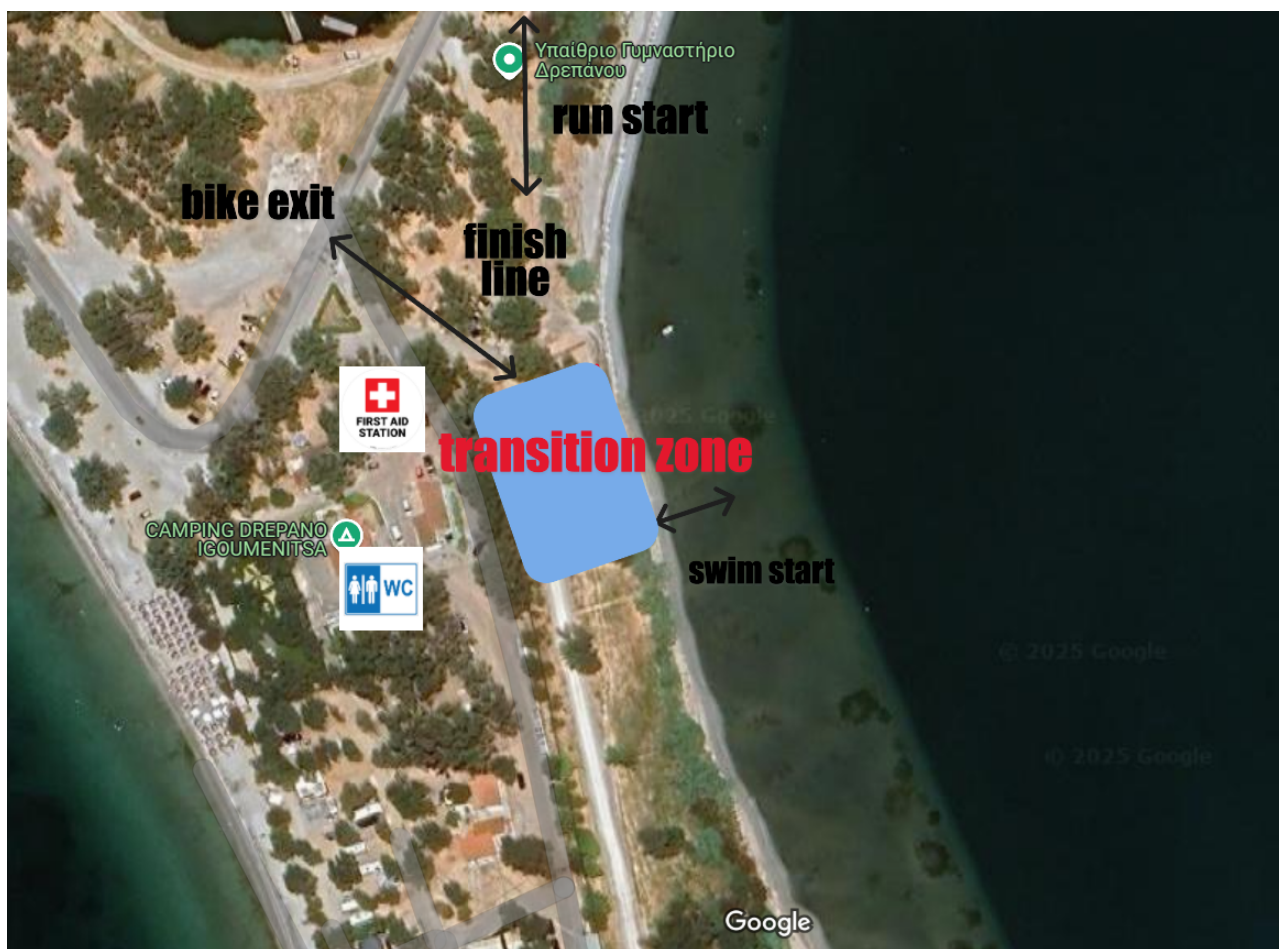
ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Η εκκίνηση του αγώνα θα δοθεί στις 08:15 για την κατηγορία Ανδρών-Γυναικών και Νέων Ανδρών-Νέων Γυναικών και αντιστοίχως στις 10.00 θα δοθεί εκκίνηση για τις ηλικιακές κατηγορίες AG στην παραλία του Δρέπανου μπροστά από το Golden Beach cafe. Το κολυμβητικό σκέλος αποτελείται από δύο κύκλους των 750 μέτρων σε τριγωνική διάταξη, που ορίζεται με σημαδούρες. Η είσοδος και η έξοδος στο νερό θα γίνει από το ίδιο σημείο.



ΖΩΝΗ ΑΛΛΑΓΗΣ (T1)

Με την έξοδό μας από το νερό, μέσα από την ειδικά διαμορφωμένη πόρτα που βρίσκεται σχεδόν 10 μέτρα από την παραλία βγαίνουμε στην ζώνη αλλαγής που απέχει περίπου 50 μέτρα. Αφού κάνουμε την αλλαγή μας, βγαίνουμε από την έξοδο του ποδηλάτου (υπάρχει σήμανση).



ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ

Το ποδηλατικό σκέλος των 40 χλμ αποτελείται από τρεις γύρους των 13,3 χλμ. Μετά το σημείο ανάβασης στο ποδήλατο, κατευθυνόμαστε παραλιακά με ανατολικό προσανατολισμό για 2 χλμ προς την Ηγουμενίτσα μέχρι τη μεταλλική ασίδα, όπου κάνουμε αναστροφή, επιστρέφουμε προς τη ζώνη αλλαγής και συνεχίζουμε παραλιακά για άλλα 4,5 χλμ προς τον πύργο Ράγιου για τη δεύτερη αναστροφή. Η διαδρομή αποτελείται από μεγάλες ευθείες με μικρή υψομετρική διαφορά.



ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

Το δρομικό σκέλος αποτελείται από έναν γύρο των 10 χλμ. Η διαδρομή κατευθύνεται παράλληλα με το πρώτο τμήμα του ποδηλατικού σκέλους. Κατευθυνόμαστε ανατολικά προς Ηγουμενίτσα και κινούμαστε παραλιακά για 1,5χλμ όπου στη διχάλα κάνουμε δεξιά και συνεχίζουμε παράλληλά με την ακτή μέχρι την αναστροφή μας στα 5χλμ. Επιστρέφουμε από τον ίδιο δρόμο για να ολοκληρώσουμε το δρομικό σκέλος, φθάνοντας στη γραμμή τερματισμού, πλησίον της ζώνης αλλαγής.



ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

Στα παραπάνω πρωταθλήματα 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 ΓΓΑ, σύμφωνα με το άρθρο 67 του νόμου 4825/2021.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι συμμετοχές πρέπει να έχουν αποσταλεί εγγράφως, σύμφωνα με όσα ορίζονται στην Γενική Προκήρυξη 2025 στη Γραμματεία της Τ.Ο.Ε. **μέχρι τη Δευτέρα 15/09/2025 στο email: info@hellastriathlon.gr**, αναφέροντας το ονοματεπώνυμο του αθλητή την κατηγορία που θα αγωνιστεί, καθώς και τον υπεύθυνο προπονητή εγγεγραμμένο στο μητρώο της ΓΓΑ.

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).

Σημείωση: Για όλους τους αθλητές που θα συμμετάσχουν στο πανελλήνιο πρωτάθλημα, δεν θα υπάρξει κόστος συμμετοχής στον αγώνα.

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΡΙΘΜΩΝ

Όλοι οι αθλητές οφείλουν να παραλάβουν το athletes kit τους με όλα τα απαραίτητα από τη γραμματεία της διοργάνωσης μέχρι τη διεξαγωγή του Race Brief, το οποίο διενεργείται πριν τον αγώνα, βάσει προγράμματος και 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.

ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ & ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΗΝ ΖΩΝΗ ΑΛΛΑΓΗΣ

Η ζώνη αλλαγής θα ανοίξει στις 07.00 της ημέρας του αγώνα και παραμένει ανοικτή για την τοποθέτηση των ποδηλάτων μέχρι τις 08.30. Για να εισέλθει αθλητής με ποδήλατο μέσα στη ζώνη, πραγματοποιείται έλεγχος από τον κριτή της διοργάνωσης. Επιτρέπεται μόνο μία είσοδος αθλητή και όχι έξοδος, όπως επίσης δεν εξέρχεται ποδήλατο μέχρι το τέλος του αγώνα παρά μόνο για το ποδηλατικό σκέλος από την έξοδο της ζώνης αλλαγής

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 21.09.2025

07.00-10.00: Λειτουργία Γραμματείας. Παράδοση πακέτου αθλητών δίπλα στη ζώνη αλλαγής πλησίον του Golden Beach café

07.15-08.00: Άνοιγμα Ζώνης αλλαγής για Άνδρες-Γυναίκες και Νέους Άνδρες-Νέες Γυναίκες (U23).

08.05: Τεχνική Ενημέρωση αθλητών Ανδρών-Γυναικών και U23,

08.15: Εκκίνηση Αγώνα Ανδρών-Γυναικών και Νέων Ανδρών-Νέων Γυναικών U23,

09.00-09.45: Άνοιγμα Ζώνης αλλαγής για ηλικιακές κατηγορίες AG

09.50: Τεχνική Ενημέρωση αθλητών ηλικιακών κατηγοριών AG

10:00: Εκκίνηση Αγώνα ηλικιακών κατηγοριών AG

ΑΠΟΝΟΜΕΣ – ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

Οι απονομές θα διεξαχθούν αμέσως μετά το πέρας των αγώνων, στο χώρο του τερματισμού.

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 2025 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 Euro (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.

Οι αγώνες θα γίνουν σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς του αθλήματος.

Ειδικότερα:

- 1) Το κράνος στο σκέλος της ποδηλασίας είναι υποχρεωτικό για όλες τις κατηγορίες και για κάθε συμμετέχοντα. Πρέπει να είναι πάντα φορεμένο και δεμένο στο κεφάλι του αθλητή, ακόμη και όταν αυτός έχει το ποδήλατο στα χέρια.
- 2) Απαγορεύεται η χρήση ακουστικών και συσκευών αναπαραγωγής ήχου.
- 3) Το τσιπ χρονομέτρησης θα πρέπει να είναι δεμένο με το ειδικό στραπ στον αριστερό αστράγαλο του κάθε αθλητή.
- 4) Στο παλουκόσελο και στο κράνος θα υπάρχει ο αριθμός του αθλητή
- 5) Ο αριθμός πρέπει να φαίνεται στο πίσω μέρος του κορμού στο ποδήλατο και στο μπροστά μέρος κατά τη διάρκεια του τρεξίματος και μόνον χρησιμοποιώντας την ειδική ζώνη μέσης (race belt) στην οποία τοποθετείστε τον αριθμό σας.

- 6) Όλα τα προσωπικά αντικείμενα πρέπει να βρίσκονται εντός του ατομικού καλαθιού.
- 7) Οι αθλητές είναι υπεύθυνοι να γνωρίζουν τις διαδρομές, τους γύρους καθώς και τυχόν ποινές που μπορεί να τους επιβληθούν κατά τη διάρκεια του αγώνα . Είναι ευθύνη των αθλητών να ελέγχουν τον πίνακα στο penalty box για τυχόν ποινή που τους έχει επιβληθεί. Αποτυχία εκτέλεσης των ποινών στο penalty box επισύρει ακύρωση του αθλητή.
- 8) Αναστροφή πριν τα σημεία αναστροφών (σημαδούρα, ποδήλατο, τρέξιμο), επισύρει ακύρωση αθλητή.

Ποινές-Παραβάσεις:

- 1) Littering: Απαγορεύεται η απόρριψη σκουπιδιών, χρησιμοποιημένων συσκευασιών gel, μπουκαλιών κλπ. Κατ' εξαίρεση επιτρέπεται η απόρριψη τους, πριν ή μετά τους σταθμούς τροφοδοσίας/υδροδοσίας (+/-50μ στην ποδηλασία, +/- 10μ στο τρέξιμο).
- 2) Mount-dismount: Υπέρβαση της γραμμής που επιτρέπεται να ανέβει ή πρέπει να κατέβει ο αθλητής από το ποδήλατο, πριν ή μετά τη ζώνη αλλαγής.
- 3) Equipment: Προσωπικά αντικείμενα εκτός του ατομικού καλαθιού στη ζώνη αλλαγής.

Στον παρακάτω σύνδεσμο μπορείτε να δείτε λεπτομέρειες σχετικά με τις συχνότερες παραβάσεις και τις ποινές ανά απόσταση:

[ΠΟΙΝΕΣ & ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ](#)

Διευκρινήσεις:

- 1) όλες οι χρονικές ποινές, εκτίονται εντός του penalty box πλησίον της ζώνης αλλαγής, εκτός αυτών του τρεξίματος, οι οποίες εκτίονται on the spot, την ώρα που βεβαιώνονται.
- 2) είναι ευθύνη του αθλητή να ελέγχει κατά τη διέλευση του από το penalty box, αν τυχόν αναγράφεται ο αριθμός του και οφείλει να εκτίσει ποινή-σε περίπτωση που αγνοήσει βεβαιωμένη ποινή, αποκλείεται κατά τον τερματισμό του αγώνα
- 3) όλες οι χρονικές ποινές για την ολυμπιακή απόσταση είναι 15 δευτερόλεπτα, εκτός από το drafting (ηλικιακές κατηγορίες AG) κατά το οποίο η 1η παρατήρηση είναι 1 λεπτό και η 2η σημαίνει άμεσο αποκλεισμό.
- 4) αντιαθλητική συμπεριφορά προς άλλο αγωνιζόμενο ή κριτή ή μέλος της οργανωτικής ή της αγωνόδικου επιτροπής, ισοδυναμεί με άμεσο αποκλεισμό.
- 5) Στο κολυμβητικό σκέλος η χρήση **wet suit** θα επιτραπεί σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα

Κατηγορία	Απαγορεύεται
Elite Άνδρες – Γυναίκες και U23	20°C και πάνω
AG έως 55-59 κατηγορία	22°C και πάνω
AG από 60-64 κατηγορία	24,6°C και πάνω

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

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΝΣΤΑΣΕΩΝ ΑΓΩΝΩΝ:

Πρόεδρος : Καλαβρέζος Φίλιππος

Μέλος: Καραγιάννης Νικόλαος

Μέλος: : Οικονόμου Αλέξανδρος

ΑΓΩΝΟΔΙΚΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Πρόεδρος: Καλαβρέζος Φίλιππος (Τεχνικός σύμβουλος & υπεύθυνος κολυμβητικού σκέλους)

Μέλος: Οικονόμου Αλέξανδρος (Ομοσπονδιακός Προπονητής & υπεύθυνος ποδηλατικού σκέλους)

Μέλος: Νεράντζης Νικόλαος (Ομοσπονδιακός Προπονητής & υπεύθυνος δρομικού σκέλους)

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

Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



Χρήστος Γείτονας

Ιωάννης Πατλάκας