



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Η Ομοσπονδία Ελλήνων Βετεράνων Αθλητών Στίβου (ΟΕΒΑΣ) προκηρύσσει για τις 8 & 9 Ιουλίου 2023 τους **35^{ους} Πανελλήνιους Αγώνες για Μάστερς αθλητές/τριες στίβου**, με διοργανωτή τον **ΣΕΒΑΣ Αλεξ/πολης** και σε συνεργασία με το **Δήμο Αλεξ/πολης**. Οι αγώνες θα διεξαχθούν στο δημοτικό στάδιο «**Φώτης Κοσμάς**» με ώρα έναρξης **στις 8:15 το πρωί της 8^{ης} Ιουλίου 2023**.

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι και όσες την 8^η Ιουλίου 2023 κλείνουν τα 35^α γενέθλιά τους και ανήκουν σε ΣΕΒΑΣ που είναι **μέλη** της Ομοσπονδίας Ελλήνων Βετεράνων Αθλητών Στίβου (ΟΕΒΑΣ).

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ:(για άνδρες και γυναίκες)

ΔΡΟΜΟΙ: 100μ,200μ,110/100/80εμπ.,400μ,400/300/200εμπόδια,800μ,1500μ,5000μ,5000μβάδην,4Χ100,4Χ400
ΑΛΜΑΤΑ: μήκος, τριπλούν, ύψος και επι κοντώ
ΡΙΨΕΙΣ: σφαίρα, σφύρα, δίσκος, ακόντιο και βαρύ όργανο

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

ΑΝΔΡΩΝ	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ
M35	W35	35-39	9/7/1983 - 8/7/1988
M40	W40	40-44	9/7/1978 - 8/7/1983
M45	W45	45-49	9/7/1973 - 8/7/1978
M50	W50	50-54	9/7/1968 - 8/7/1973
M55	W55	55-59	9/7/1963 - 8/7/1968
M60	W60	60-64	9/7/1958 - 8/7/1963
M65	W65	65-69	9/7/1953 - 8/7/1958
M70	W70	70-74	9/7/1948 - 8/7/1953
M75	W75	75-79	9/7/1943 - 8/7/1948
M80	W80	80-84	9/7/1938 - 8/7/1943
M85	W85	85-89	9/7/1933 - 8/7/1938
M90	W90	90-94	9/7/1928 - 8/7/1933
M95	W95	95-99	9/7/1923 - 8/7/1928
M100	W100	100+	ΑΠΟ ΤΗΝ 8η/7/1923 και παλιότερα

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ**ΕΜΠΟΔΙΑ/HURDLES****ΑΝΔΡΕΣ/MEN**

ΗΛΙΚΙΑ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΥΨΟΣ ΕΜΠΟΔΙΟΥ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ	ΑΦΕΤΗΡΙΑ	ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ	ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ
35-49	110μ	0,991μ	10εμπ	13,72μ	9,14μ	14,02μ
50-59	100μ	0,914μ	10εμπ	13μ	8,50μ	10,50μ
60-69	100μ	0,840μ	10εμπ	12μ	8μ	16μ
70-79	80μ	0,762μ	8εμπ	12μ	7μ	19μ
80+	80μ	0,686μ	8εμπ	12μ	7μ	19μ
35-49	400μ	0,914μ	10εμπ	45μ	35μ	40μ
50-59	400μ	0,840μ	10εμπ	45μ	35μ	40μ
60-69	300μ	0,762μ	7εμπ	50μ	35μ	40μ
70-79	300μ	0,686μ	7εμπ	50μ	35μ	40μ
80+	200μ	0,686μ	5εμπ	20μ	35μ	40μ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ/WOMEN

ΗΛΙΚΙΑ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΥΨΟΣ ΕΜΠΟΔΙΟΥ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ	ΑΦΕΤΗΡΙΑ	ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ	ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ
35-39	100μ	0,840μ	10 εμπ.	13μ	8,50μ	10,50μ
40-49	80μ	0,762μ	8 εμπ.	12μ	8μ	12μ
50-59	80μ	0,762μ	8 εμπ.	12μ	7μ	19μ
60+	80μ	0,686μ	8 εμπ.	12μ	7μ	19μ
35-49	400μ	0,762μ	10εμπ	45μ	35μ	40μ
50-59	300μ	0,762μ	7εμπ	50μ	35μ	40μ
60-69	300μ	0,686μ	7εμπ	50μ	35μ	40μ
70+	200μ	0,686μ	5εμπ	20μ	35μ	40μ

ΒΑΡΗ ΟΡΓΑΝΩΝ ΡΙΨΕΩΝ**ΑΝΔΡΕΣ/MEN**

ΗΛΙΚΙΑ	ΣΦΑΙΡΑ	ΣΦΥΡΑ	ΔΙΣΚΟΣ	ΑΚΟΝΤΙΟ	ΒΑΡΥ ΟΡΓΑΝΟ
35-49	7,260 kg	7,260 kg	2 Kg	800 gr	15,880 Kg
50-59	6 Kg	6 Kg	1,5 Kg	700 gr	11,340 Kg
60-69	5 Kg	5 Kg	1 Kg	600 gr	9,080 Kg
70-79	4 Kg	4 Kg	1 Kg	500 gr	7,260 kg
80+	3 Kg	3 Kg	1 Kg	400 gr	5,450 Kg

ΓΥΝΑΙΚΕΣ/WOMEN

ΗΛΙΚΙΑ	ΣΦΑΙΡΑ	ΣΦΥΡΑ	ΔΙΣΚΟΣ	ΑΚΟΝΤΙΟ	ΒΑΡΥ ΟΡΓΑΝΟ
35-49	4 Kg	4 Kg	1 Kg	600 gr	9,080 Kg
50-59	3 Kg	3 Kg	1 Kg	500 gr	7,260 kg
60-74	3 Kg	3 Kg	1 Kg	500 gr	5,450 Kg
75+	2 Kg	2 Kg	0,750 Kg	400 gr	4 Kg

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους επίσημους επικαιροποιημένους κανονισμούς της IAAF και WMA, που αφορούν σε βετεράνους αθλητές και αθλήτριες και με τους κριτές στίβου του ΣΚΚΑ Θράκης.
- Συνιστάται στους συμμετέχοντες αθλητές και αθλήτριες να φέρουν μαζί τους την αθλητική τους ταυτότητα. Σε αντίθετη περίπτωση οφείλουν να έχουν μαζί τους την αστυνομική τους ταυτότητα ή οποιοδήποτε δημόσιο έγγραφο που να αποδεικνύει την ακριβή ημερομηνία γέννησής τους.
- Όλοι οι αγωνιζόμενοι αθλητές/-τριες οφείλουν προηγουμένως να έχουν περάσει από ιατρικές εξετάσεις για την κατάσταση της υγείας τους, που να τους επιτρέπει τη συμμετοχή τους στους αγώνες, στους οποίους και θα συμμετέχουν με δική τους ευθύνη. Για το λόγο αυτό ο κάθε ΣΕΒΑΣ θα προσκομίσει την επισυναπτόμενη υπεύθυνη δήλωση με τις υπογραφές των αθλητών ομαδικά ή σε περίπτωση αδυναμίας, έκαστος ατομικά θα υπογράψει κατά την προσέλευσή του στην αίθουσα κλήσης την ημέρα των αγώνων.
- Τα έξοδα συμμετοχής στους αγώνες θα βαρύνουν αποκλειστικά τους ίδιους τους βετεράνους αθλητές και αθλήτριες.
- Το κόστος συμμετοχής για το **πρώτο ατομικό αγώνισμα** ανέρχεται στα **10€** και για το **Πένταθλο (Α)** στα **20€**. Για κάθε **επόμενο αγώνισμα** το κόστος είναι στα **5€**. Π.χ. Πένταθλο 20€ + Μήκος 5€ + Ύψος 5€ + Δίσκος 5€ = 35€.
- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλητές/-τριες μέχρι 4 (τέσσερα) αγωνίσματα συμπεριλαμβανομένου και του Πεντάθλου (Α) και δύο σκυταλοδρομίες.
- Το κόστος συμμετοχής **μιας ομάδας** στη σκυταλοδρομία ανέρχεται συνολικά στα 10€ (4Χ2,5€) και θα κατατίθεται στη Γραμματεία των αγώνων τη στιγμή που ο εκπρόσωπος του ΣΕΒΑΣ θα δηλώνει τα ονόματα των συμμετεχόντων αθλητών/-τριών στη σκυταλοδρομία, τουλάχιστον 1 (μία) ώρα πριν από την επίσημη ώρα έναρξής της. Κάθε ΣΕΒΑΣ μπορεί να δηλώσει μέχρι 2 (δύο) αναπληρωματικούς σε μία σκυταλοδρομία, αν το επιθυμεί.
- Οι δηλώσεις των ομάδων στις σκυταλοδρομίες θα γίνουν ανά κατηγορίες: 35+, 40+, 45+, 50+, 55+, 60+, 65+, 70+, 75+, 80+, 85+, κοκ με την προϋπόθεση, ότι **ένας τουλάχιστον** αθλητής που θα συμμετέχει στη σκυταλοδρομία π.χ. 40+ πρέπει οπωσδήποτε να ανήκει στην ηλικιακή κατηγορία 40-44 και όχι σε νεώτερη .
- Συμμετοχές εκτός συναγωνισμού δε θα γίνουν δεκτές σε κανένα αγώνισμα.
- Το αρχείο για τις δηλώσεις συμμετοχής έχει σταλεί πανελλαδικά σε όλους τους ΣΕΒΑΣ όπου και θα απευθύνεστε για τη δήλωσή σας. Όσοι δεν υπάγονται σε κάποιον εν ενεργεία ΣΕΒΑΣ, μπορούν να απευθύνονται είτε σε κάποιον άλλο γειτονικό για να τους δηλώσει είτε στην ΟΕΒΑΣ ή στα τηλ. **6934992652/6977769264** ή στα e-mail: veteranoi.thrakis@gmail.com ή leftheo1@gmail.com από τις **1-6-2023 ως τις 28-6-2023, ημέρα Τετάρτη, και ώρα 23:59':59"**. Καμία δήλωση πέραν της ανωτέρω καταληκτικής προθεσμίας δε θα γίνεται δεκτή. Επίσης θα πρέπει να αποσταλεί (ή σκαναριστεί ή φωτογραφηθεί) το αρχείο της απόδειξης πληρωμής της τραπέζης, που αφορά στο κόστος συμμετοχής όλων των αθλητών στους αγώνες και θα υποβληθεί ως συνημμένη με τη δήλωση συμμετοχής στο κατωτέρω e-mail της ΟΕΒΑΣ: oevas32@gmail.com
- Ο αριθμός λογαριασμού (**IBAN** στην **Εθνική Τράπεζα**) όπου θα καταβληθεί το συνολικό κόστος της συμμετοχής σας στους αγώνες είναι: **GR1801101030000010329601099** με δικαιούχο την ΟΕΒΑΣ . **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Καμία συμμετοχή δε θα καταχωρείται στα πινάκια, αν δε συνοδεύεται από την απόδειξη πληρωμής της τράπεζας.
- Ιδιαίτερα για τους αθλητές/τριες του ΣΕΒΑΣ Αλεξ/πολης, που επιθυμούν να συμμετάσχουν στους αγώνες, πριν δηλωθούν να επικοινωνούν οπωσδήποτε με τον Πρόεδρο του συνδέσμου κ.Μπαρμπαγιάννη στο τηλ. 6934992652.
- Στους τρεις πρώτους νικητές και νικήτριες κάθε κατηγορίας θα απονεμηθούν μετάλλια και διπλώματα σε όλα τα αγωνίσματα. Στον **καλύτερο αθλητή** και **καλύτερη αθλήτρια** των αγώνων καθώς και **στον**

αθλητή που θα συγκεντρώσει **την υψηλότερη βαθμολογία στο Πένταθλο (Μ)** θα απονεμηθεί επιπλέον ένα ακόμα **ΕΠΑΘΛΟ**.

- Στους πανελλήνιους αγώνες δυνατότητα να συμμετάσχουν έχουν και ξένοι αθλητές. Εφόσον αυτοί καταταγούν σε μία από τις τρεις πρώτες θέσεις, θα απονεμηθεί το αντίστοιχο μετάλλιο της θέσης που θα καταλάβουν, χωρίς όμως να επηρεαστεί η κατάταξη των τριών πρώτων Ελλήνων αθλητών/τριών στο ίδιο μ' αυτούς αγώνισμα.
- Η **Τεχνική σύσκεψη** για τους αγώνες θα πραγματοποιηθεί την παραμονή των αγώνων, **Παρασκευή 7/7/2023 και ώρα 20:00 στο ΝΟΜΑΡΧΕΙΟ Αλεξ/πολης**, που βρίσκεται στην παραλιακή οδό, απέναντι από το φάρο της πόλης. Εκεί θα δοθούν στους εκπροσώπους των ΣΕΒΑΣ οι φάκελοι με τους αριθμούς των αθλητών και θα γίνει ενημέρωση για τυχόν τροποποιητικές διατάξεις, που αφορούν στην τέλεση των αγώνων.
- Η αίθουσα κλήσης για τα δρομικά, αλτικά και ριπτικά αγωνίσματα θα βρίσκεται παραπλεύρως του κυλικείου, κοντά στη δυτική είσοδο του σταδίου.
- Οι βετεράνοι αθλητές/-τριες οφείλουν να δηλώνουν την παρουσία τους στην αίθουσα κλήσης τουλάχιστον 30' πριν την τέλεση του αγωνίσματός τους και 10' πριν την επίσημη έναρξή του θα συγκεντρώνονται παραπλεύρως στο χώρο του βόλεϊ και θα οδηγούνται στο χώρο τέλεσής του με τη **συνοδεία του Εφόρου**. Η προθέρμανση των αθλητών μπορεί να γίνεται εντός του προπονητηρίου «**Δημήτριος Μπουλμπουτζής**», πίσω από τις κερκίδες του σταδίου, περιμετρικά του σταδίου πίσω από τα κάγκελα ή και εκτός του σταδίου στο «**Πάρκο των Προσκόπων**», κοινώς «**Πάρκο Εγνατία**».
- Τα δρομικά αγωνίσματα θα διεξαχθούν σε **τελικές σειρές**.
- Η χρονομέτρηση στους δρόμους θα γίνει ηλεκτρονικά με τη χρήση **Φώτο-Φίνις**.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- Στους δρόμους, οι βετεράνοι μπορούν να εκκινήσουν **όπως επιθυμούν**, είτε να χρησιμοποιήσουν τη συσπειρωτική εκκίνηση με χρήση ή όχι βατήρα, είτε να εκκινήσουν όρθιοι.
- Ο αθλητής ακυρώνεται μόνο εφόσον υποπέσει στη δεύτερη και επόμενη άκυρη εκκίνηση του ΑΓΩΝΑ.
- Σε όλες τις ρίψεις απαιτείται μόνο ένας αριθμός συμμετοχής, ο οποίος πρέπει να φοριέται στην πλάτη.
- Σε όλες τις ρίψεις και τα άλματα μήκους και τριπλούν οι προσπάθειες θα είναι έξι (6).
- Οι αθλητές/-τριες θα πρέπει να αγωνίζονται στην ηλικιακή κατηγορία που ανήκουν και σε καμία άλλη, με εξαίρεση ό, τι επιτρέπεται από ειδικούς κανόνες σύστασης των ομάδων και τις σκυταλοδρομίες.
- Οι αγωνιζόμενοι πρέπει να υπερβαίνουν τα εμπόδια με μια συνεχή κίνηση, εξασφαλίζοντας ότι και τα δύο πόδια, κατά την υπέρβαση, απέχουν από το έδαφος τουλάχιστον **για μια στιγμή**.
- Δε θεωρείται άκυρη η προσπάθεια του αθλητή αν, πριν υπερβεί τον πήχη **στο άλμα σε ύψος**, ακουμπήσει το έδαφος, το στρώμα, τον πήχη και τους στυλοβάτες **πέρα από το κάθετο επίπεδο**, που ορίζεται από τους δύο στυλοβάτες και την πλευρά του πήχη, την πλησιέστερη προς τη φορά των αθλητών. Το επίπεδο δε αυτό εκτείνεται κατά μήκος και έξω από τους στυλοβάτες σε απόσταση 3 μέτρων.
- Δε θεωρείται άκυρη η προσπάθεια του αθλητή **στο άλμα επί κοντώ**, αν στην προσπάθειά του να υπερβεί τον πήχη, αγγίξει με το κοντάρι ή το σώμα του το έδαφος ή το στρώμα **πέρα από το κάθετο επίπεδο**, που ορίζεται από το πίσω άκρο της βαλβίδας (σημείο μηδέν).
- **Στο άλμα σε ύψος γυναικών** τα διαδοχικά ύψη, με αρχικό ύψος στα **80εκ** έχουν ως εξής: 0,80μ, 0,90μ, 1,00μ, 1,05μ, 1,10μ, 1,15μ, 1,20μ, 1,24μ, 1,28μ, 1,32μ, 1,35μ, 1,38μ, 1,40μ, 1,42μ, κ.ο.κ. ανά 2εκ.
- **Στο άλμα σε ύψος ανδρών** τα διαδοχικά ύψη, με αρχικό ύψος στα **90εκ** έχουν ως εξής: 0,90μ, 1,00μ, 1,10μ, 1,15μ, 1,20μ, 1,25μ, 1,30μ, 1,34μ, 1,38μ, 1,42μ, 1,45μ, 1,48μ, 1,51μ, 1,54μ, 1,57μ, 1,60μ, 1,63μ, 1,66μ, 1,69μ, 1,71μ, κ.ο.κ. ανά 2εκ.
- Στο **άλμα επί κοντώ γυναικών** τα διαδοχικά ύψη, με αρχικό ύψος στο **1,60μ**, έχουν ως εξής: 1,60μ, 1,70μ, 1,80μ, 1,90μ, 2,00μ, 2,08μ, 2,16μ, 2,24μ, 2,32μ, 2,40μ, 2,46μ, 2,52μ, 2,58μ, 2,64μ, 2,70μ, 2,75μ, 2,80μ, κ.ο.κ. ανά 5εκ.

- Στο **άλμα επί κοντώ ανδρών** τα διαδοχικά ύψη, με αρχικό ύψος στο **1,70μ**, έχουν ως εξής: 1,70μ, 1,80μ, 1,90μ, 2,00μ, 2,10μ, 2,20μ, 2,28μ, 2,36μ, 2,44μ, 2,52μ, 2,60μ, 2,68μ, 2,76μ, 2,84μ, 2,92μ, 3,00μ, 3,06μ, 3,12μ, 3,18μ, 3,24μ, 3,30μ, 3,35μ, 3,40μ, κ.ο.κ. ανά 5εκ.
- Σε όλα τα κάθετα άλματα, ανδρών και γυναικών, **το αρχικό ύψος του πήχη** θα ορίζεται ύστερα από συμφωνία μεταξύ αθλητών και του επικεφαλής κριτή και η περαιτέρω ανύψωσή του θα ακολουθεί την πορεία των αλμάτων, όπως δηλώνεται ανωτέρω.
- ΛΟΙΠΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ στο τηλ. 6934992652 (Μπαρμπαγιάννης Ιωάννης, Πρόεδρος του ΣΕΒΑΣ Αλεξ/πολης)
- Πλήρη ενημέρωση, για οτιδήποτε σχετίζεται με τους πανελλήνιους αγώνες της Αλεξ/πολης, μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα: <https://masters-athletics-events.webnode.gr/>
- Ξενοδοχεία με τα οποία μπορείτε να έλθετε σε επαφή, για τυχόν διανυκτέρευσή σας, είναι τα παρακάτω:

ΑΛΚΥΩΝ (**)	2551023593	ΩΚΕΑΝΙΣ (**)	2551028830	ΑΘΗΝΑ (**)	2551034492-4
ΠΑΡΚ (**)	2551028607	ΗΡΑ (**)	2551025995	ΔΙΑΣ ((**)	2551081934-5
COCO-MAT(***)	2551033130	ΠΛΑΖΑ ((**)	2551021266	ΘΑΛΑΣΣΑ	2551087120
ΧΗΛΗ (**)	2551039545-6	ΜΑΡΙΑΝΝΑ (**)	2551081455-6	ΝΕΦΕΛΗ (****)	2551040401-3
ΑΣΤΗΡ ΕΓΝΑΤΙΑ (*****)	2551038000	ΑΛΕΞΑΝΤΕΡ (*****)	2551039290-5	RAMADA-ΘΡΑΚΗ (*****)	2551089100
BELL AIR (***)	2551040440	ΠΑΝΟΡΑΜΑ (***)	2551040040	ΕΡΡΙΚΑ (*)	2551034115
ΑΓΓΕΛΟΣ (*)	2551039004	ΑΦΡΟΔΙΤΗ (**)	2551034823		

Από τα ανωτέρω ξενοδοχεία:

Τα **ΑΛΚΥΩΝ-ΠΑΡΚ-ΔΙΑΣ-COCO MAT-ΑΘΗΝΑ-ΑΣΤΗΡ ΕΓΝΑΤΙΑ**, βρίσκονται πλησίον του σταδίου και περίπου 200-500μ απ' αυτό. Τα **ΩΚΕΑΝΙΣ-ΗΡΑ-ΕΡΡΙΚΑ-ΜΑΡΙΑΝΝΑ**, βρίσκονται στο κέντρο της πόλης και περίπου 1000-1500μ από το στάδιο. Τα **ΘΑΛΑΣΣΑ-ΠΛΑΖΑ-ΑΦΡΟΔΙΤΗ-ΑΓΓΕΛΟΣ-ΑΛΕΞΑΝΤΕΡ-ΠΑΝΟΡΑΜΑ** βρίσκονται επί της Εθνικής Οδού Αλεξ/πολης-Κομοτηνής και απέχουν 2000-2500μ από το στάδιο. Τα **ΧΗΛΗ-ΘΡΑΚΗ ΠΑΛΛΑΣ-ΝΕΦΕΛΗ-BELL AIR**, βρίσκονται επίσης επί της Εθνικής Οδού Αλεξ/πολης-Κομοτηνής και απέχουν περίπου 3000-5000μ από το στάδιο.

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ *(ενδεικτικό)**ΣΑΒΒΑΤΟ 8/7/2023**

ΩΡΕΣ	ΔΡΟΜΟΙ (Α/Γ)	ΑΛΜΑΤΑ (Α/Γ)	ΡΙΨΕΙΣ (Α/Γ)
8:15	RW/ 5000B (Α/Γ) 35+		
9:00			HT/Σφύρα (Α) 60+
9:15	100m (Γ) σειρές	ΗJ/Υψος (Γ) 60+	SP/Σφαίρα (Γ) 60+
9:30			JT/Ακόντιο (Α) 35-59
9:45	100m (Α) σειρές		
10:30			HT/Σφύρα (Α) 35-59
10:35			SP/Σφαίρα (Γ) 35-59
11:00	LH/200εμπ (Α) 80+	ΗJ/Υψος (Γ) 35-59	JT/Ακόντιο (Α) 60+
11:05	LH/200εμπ (Γ) 70+		
11:15	LH/300εμπ (Γ) 60-69	TJ/Τριπλούν (Α) 60+/(Γ) 35+	
11:25	LH/300εμπ (Α) 70-79		
11:35	LH/300εμπ (Α) 60-69		
11:45	LH/300εμπ (Γ) 50-59		
11:55	LH/400εμπ (Γ) 35-49		
12:00			HT/Σφύρα (Γ) 35+
12:05	LH/400εμπ (Α) 50-59		
12:15	LH/400εμπ (Α) 35-49		
12:30		TJ/Τριπλούν (Α) 35-59	
-			
16:15	ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ		
17:00	400m (Γ) σειρές	ΛJ/Μήκος (Α) 35-49	JT/Ακόντιο (Γ) 35-59
		ΗJ/Υψος (Α) 50+	SP/Σφαίρα (Α) 35-49
			DT/Δίσκος (Α) 50-59
17:35	400m (Α) σειρές		
18:20	1500m (Γ) 35+		JT/Ακόντιο (Γ) 60+
18:30		ΛJ/Μήκος (Α) 50-59	SP/Σφαίρα (Α) 60+
18:35	1500m (Α) 35-59	ΗJ/Υψος (Α) 35-49	DT/Δίσκος (Α) 60+
18:50	1500m (Α) 60+		
19:30	4X100 (Γ)		
19:45		ΛJ/Μήκος (Α) 60+	SP/Σφαίρα (Α) 50-59
			DT/Δίσκος (Α) 35-49
20:15	4X100 (Α)		

ΚΥΡΙΑΚΗ 9/7/2023

ΩΡΕΣ	RUNN. ΕΥ./ΔΡΟΜΟΙ (Α/Γ)	JUMP ΕΥ./ΑΛΜΑΤΑ (Α/Γ)	THR. ΕΥ./ΡΙΨΕΙΣ (Α/Γ)
8:15	5000m (Α) 60+/(Γ) 35+		
8:30		LJ PENT/Μήκος Πεντάθλου(Α) 35+	
9:00	5000m (Α) 35-59		DT/Δίσκος (Γ) 35+
9:20		LJ/Μήκος (Γ) 35+	
9:40	800m (Γ) 35+		
9:50			JT PENT/Ακόντιο Πεντάθλου(Α) 35+
10:00	800m (Α) 35-49	PV/Επι κοντώ (Α/Γ) 35+	
10:10	800m (Α) 50-59		
10:20	800m (Α) 60+		WT/Βαρύ Όργανο (Α) 35+
10:35	200m (Γ) 35+ (σειρές)		
11:00	200m (Α) 35+ (σειρές)		
11:30	200m Πεντάθλου(Α) 35+		WT/Βαρύ Όργανο (Γ) 35+
12:00	SH/110εμπ (Α) 35-49		
12:10	SH/100εμπ (Α) 50-59		
12:20	SH/100εμπ (Γ) 35-39		DT PENT/Δίσκος Πεντάθλου(Α) 35+
12:30	SH/100εμπ (Α) 60-69		
12:40	SH/80εμπ (Γ) 40-49		
12:50	SH/80εμπ (Α) 70-79		
12:55	SH/80εμπ (Γ) 50-59		
13:05	SH/80εμπ (Α) 80+		
13:10	SH/80εμπ (Γ) 60+		
13:20	4Χ400 (Α)		
13:50	1500m Πεντάθλου(Α) 35+		
14:00	4Χ400 (Γ)		

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ-ΣΥΜΦΩΝΙΑ

Με την παρούσα υπογραφή μου ο/η δηλώνω πως συμφωνώ πλήρως με τους όρους και τις συνθήκες διεξαγωγής των παρόντων αγώνων για Μάστερς αθλητές στίβου, στις **8 & 9 Ιουλίου 2023 στην πόλη της Αλεξανδρούπολης.**

- Βεβαιώνω πως τα προσωπικά μου στοιχεία είναι αληθή και ακριβή.
- Έχω εξεταστεί από γιατρό και η κατάσταση της υγείας μου είναι φυσιολογική, που επιτρέπει τη συμμετοχή μου στους συγκεκριμένους αγώνες. Αναγνωρίζω όλους τους κινδύνους της συμμετοχής μου στους συγκεκριμένους αγώνες και αναλαμβάνω την αποκλειστική ευθύνη για ό,τι μπορεί να μου συμβεί. Βεβαιώνω ότι κανένας ιατρός ή άλλος ιατρικός πάροχος δε με συμβούλεψε να αποφύγω τις αθλητικές δραστηριότητες και δηλώνω ότι δεν έχω κάποια σωματική ή ιατρική πάθηση που θα έθετε σε κίνδυνο τον εαυτό μου ή τους άλλους συμμετέχοντες.
- Συμμορφώνομαι με τους όρους και τους κανόνες που έχουν θεσπίσει οι διοργανωτές. Στην περίπτωση που αντιληφθώ οτιδήποτε είναι ανασφαλές στις εγκαταστάσεις, τον εξοπλισμό και τους χώρους διεξαγωγής των αγωνισμάτων, οφείλω να ενημερώσω άμεσα τον Διευθυντή των αγώνων.
- Συμμετέχω με προσωπική μου ευθύνη, χωρίς να έχω καμία αξίωση από τους διοργανωτές σε οτιδήποτε σχετίζεται με την απώλεια των προσωπικών μου αντικειμένων, των χρημάτων μου και ό,τι άλλο μου συμβεί κατά τη διάρκεια των αγώνων ως απόρροια από τη συμμετοχή μου σ' αυτούς.
- Συγκατατίθεμαι στην παροχή πρώτων βοηθειών, ιατρικής περίθαλψης και ιατρικών υπηρεσιών σε περίπτωση τραυματισμού ή νόσησής μου και αναλαμβάνω όλα τα έξοδα, εκτός από αυτά που καλύπτονται από την ασφάλειά μου.
- Αποδέχομαι και συμφωνώ ότι η διοργανώτρια Οργανωτική Επιτροπή μπορεί, κατά τη διακριτική της ευχέρεια, να καθυστερήσει ή να ακυρώσει τους αγώνες ή μέρος αυτών, αν κρίνει ότι οι συνθήκες την ημέρα του αγώνα είναι ανασφαλείς. Το κόστος συμμετοχής σ' αυτή την περίπτωση δε θα επιστραφεί αλλά θα συνυπολογιστεί σε άλλη διοργάνωση με νεώτερη ημερομηνία.
- Η διοργανώτρια Οργανωτική Επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα, κατά τη δική της κρίση, να αρνηθεί την είσοδο ή να ανακαλέσει την άδεια συμμετοχής οποιουδήποτε συμμετέχοντος ανά πάσα στιγμή ή ακόμα και να αποκλείσει οποιοδήποτε πρόσωπο από τους αγώνες.
- Συναινώ στη χρήση του ονόματός μου και φωτογραφιών μου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, που μοναδικό και αποκλειστικό στόχο έχουν την προβολή και διάδοση αγώνων που αφορούν σε βετεράνους αθλητές.

ΒΕΒΑΙΩΝΩ ΠΩΣ ΕΧΩ ΔΙΑΒΑΣΕΙ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΑ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ-ΣΥΜΦΩΝΙΑ, ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΕΙΟΘΕΛΩΣ ΤΗΝ ΥΠΟΓΡΑΦΩ

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΥΠΟΓΡΑΦΗ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		