

**ΝΕΕΣ ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**  
**ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ 2026**

**1). ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ23 (Α/Γ)**

Από το 2026 το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κ23 (Α/Γ) θα διεξάγεται σε ξεχωριστή ημερομηνία από το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών - Γυναικών.

Ημερομηνίες διεξαγωγής: Σάββατο 20 και Κυριακή 21 Ιουνίου 2026.

Συμμετέχουν: Οι αθλητές - αθλήτριες των ηλικιακών κατηγοριών Κ23 & Κ20 (2004 - 2005 - 2006 - 2007 - 2008) και οι αθλητές - αθλήτριες της κατηγορίας Κ18 με έτος γέννησης το 2009 μόνο στα αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών.

Με τη διεξαγωγή του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κ23 σε ξεχωριστή ημερομηνία από το Πανελλήνιο Α/Γ, οι σκυταλοδρομίες του Κ23 εντάσσονται πλέον στον κορμό του Πρωταθλήματος Κ23.

**2). ΘΕΜΑΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ Κ16 - Κ18**

Μετά την επιτυχημένη διεξαγωγή των αναπτυξιακών θεματικών αγώνων ρίψεων για τις κατηγορίες Κ16 & Κ18, ο θεσμός των θεματικών αγώνων διευρύνεται και επεκτείνεται το 2026 με την προσθήκη και θεματικών αγώνων αλμάτων.

Το 2026 θα διεξαχθούν **θεματικοί αγώνες ρίψεων και αλμάτων** των αναπτυξιακών κατηγοριών Κ16 & Κ18.

Οι αγώνες διεξάγονται πιλοτικά και αρχικά για το 2026 σε 7 πόλεις με διοργανώτριες τις αντίστοιχες Ε.Α.Σ.

**Α). Θεματικοί αγώνες Ρίψεων:**

**Προτεινόμενη ημερομηνία:** Σάββατο 21 Μαρτίου 2026

**Προτεινόμενες Πόλεις:** Σέρρες, Τρίκαλα, Πάτρα, Αττική, Ηράκλειο.

**Β). Θεματικοί αγώνες Αλμάτων:**

**Προτεινόμενη ημερομηνία:** Σάββατο 4 Απριλίου 2026

**Προτεινόμενες Πόλεις:** Θεσσαλονίκη, Βόλος, Πάτρα, Αττική, Ηράκλειο.

Η ημερομηνία διεξαγωγής ενός αγώνα μπορεί να τροποποιηθεί σε μία πόλη, μετά από αίτημα της διοργανώτριας Ε.Α.Σ. και την έγκριση του Σ.Ε.Γ.Α.Σ., ανάλογα με τις τοπικές συνθήκες, το αγωνιστικό πρόγραμμα της αντίστοιχης Ε.Α.Σ. και τις γενικότερες προϋποθέσεις διεξαγωγής.

Στους αγώνες δεν θα υπάρχει βαθμολογική αξιολόγηση των σωματείων και ο Σ.Ε.Γ.Α.Σ. θα καλύπτει μέρος των οργανωτικών εξόδων και όχι έξοδα μετακίνησης για τους αθλητές που θα συμμετέχουν.

**Είναι σημαντική η συνεργασία και υποστήριξη των θεματικών αγώνων από την τοπική αυτοδιοίκηση και τοπικούς φορείς, με την κάλυψη μέρους των οργανωτικών εξόδων, μέσα από πρωτοβουλίες που θα αναπτύξουν οι διοργανώτριες Ε.Α.Σ.**

Την επόμενη χρονιά 2027, θα εξεταστούν οι προϋποθέσεις και η δυνατότητα διεξαγωγής των θεματικών αγώνων σε περισσότερες πόλεις και Ε.Α.Σ., ανάλογα και με τις προδιαγραφές των σταδίων (διπλά σκάμματα κ.λπ.) με την προσθήκη και των θεματικών αγώνων για τα αγωνίσματα δρόμων.

### **3). ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ16**

#### **► Α' ΦΑΣΗ: ΔΥΟ ΟΜΙΛΟΙ ΒΟΡΕΙΟΣ - ΝΟΤΙΟΣ**

Βαθμολογία: Βαθμολογούνται οι 16 πρώτοι αθλητές - αθλήτριες και ομάδες σκυταλοδρομίας που θα πετύχουν τα όρια βαθμολόγησης, σύμφωνα με τα παρακάτω:

Ατομικά αγωνίσματα:

Από την 1<sup>η</sup> - 3<sup>η</sup> θέση, με σταθερή βαθμολογία 6 βαθμούς

Από την 4<sup>η</sup> - 8<sup>η</sup> θέση, με σταθερή βαθμολογία 4 βαθμούς

Από την 9<sup>η</sup> - 16<sup>η</sup> θέση με σταθερή βαθμολογία 2 βαθμούς

Οι σκυταλοδρομίες θα βαθμολογούνται με διπλή βαθμολογία 12, 8 και 4 βαθμούς αντίστοιχα.

#### **► ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ Κ16**

**Στην τελική φάση του αναπτυξιακού πρωταθλήματος Κ16, προκρίνονται και συμμετέχουν και από τους δύο ομίλους, 12 αθλητές - αθλήτριες και 12 ομάδες σκυταλοδρομίας.**

Προκρίνονται οι 3 πρώτοι - πρώτες αθλητές - αθλήτριες από κάθε όμιλο και οι 6 καλλίτερες επιδόσεις και από τους δύο ομίλους και οι αντίστοιχες ομάδες σκυταλοδρομίας (σύνολο 12 αθλητές - αθλήτριες σε κάθε ατομικό αγώνισμα και 12 ομάδες σκυταλοδρομίας).

Βαθμολογία:

Ατομικά αγωνίσματα: 11-9-8-7-6-5-4-3-2-1- 1-1

Σύνθετα αγωνίσματα: 17-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5.

Σκυταλοδρομίες: 22-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2

Σε περίπτωση που δεν δηλωθεί ένας προκρινόμενος αθλητής, αυτός αντικαθίσταται από τον αμέσως επόμενο της αντίστοιχης κατάταξης (π.χ. εάν είναι ο 3<sup>ος</sup> της κατάταξης ενός ομίλου αυτός αντικαθίσταται από τον 4ο του ίδιου ομίλου).

**4). ΕΑΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ:**

Οι Εαρινοί αγώνες διεξάγονται κάθε δύο χρόνια, τη χρονιά που διεξάγεται το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ομάδων και συνδέονται με τις προϋποθέσεις επιλογής των αθλητών - αθλητριών για τη συμμετοχή τους στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ομάδων, μετά από εισήγηση του Τεχνικού διευθυντή των εθνικών μας ομάδων.

**5). ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑΣ «4Χ400μ. ΜΙΚΤΗ» ΣΤΟΥΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ:**

Στους διασυλλογικούς αγώνες Ανδρών - Γυναικών, προστίθεται σε πιλοτική μορφή το αγώνισμα της σκυταλοδρομίας 4Χ400μ. Μικτή.

Οι σκυταλοδρομίες 4Χ400μ. Ανδρών και Γυναικών παραμένουν κανονικά στο πρόγραμμα των διασυλλογικών αγώνων Α/Γ.

Η σκυταλοδρομία 4Χ400μ. Μικτή (2 Άνδρες & 2 Γυναίκες), θα δώσει τη δυνατότητα στα σωματεία που δεν έχουν 4 άνδρες αθλητές ή 4 γυναίκες αθλήτριες να συμμετάσχουν στα 4Χ400μ. Μικτής.

Οι αθλητές - αθλήτριες που θα συμμετάσχουν στα «4Χ400μ. Μικτή», ΔΕΝ θα έχουν δικαίωμα συμμετοχής και στα 4Χ400μ. ανά φύλλο. (Ανδρών και Γυναικών).

**6). ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ ΣΕ ΑΝΩΜΑΛΟ ΕΔΑΦΟΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΑ ΟΔΟ 2025 - 2026 / ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ:**

Οι περιφερειακοί αγώνες δρόμου σε ανώμαλο έδαφος και δημόσια οδό εντάσσονται από το 2026 στο πλαίσιο της βαθμολόγησης - αξιολόγησης του αντιστοίχου Πανελληνίου Πρωταθλήματος Δρόμου σε Ανώμαλο Έδαφος.

Σε κάθε Ε.Α.Σ. για τις ηλικιακές κατηγορίες: K16 - K18 - K20 - K23 & Α/Γ, εντάσσονται στο πλαίσιο των περιφερειακών - αξιολογούμενων αγώνων από **έναν μέχρι τρεις αγώνες το ανώτερο, ανάλογα με την απόφαση της κάθε Ε.Α.Σ. και την έγκριση του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.**

Η χρονική περίοδος διεξαγωγής των περιφερειακών αγώνων δρόμου σε ανώμαλο έδαφος 2025 - 2026, θα είναι σε χρονικό διάστημα δύο μηνών και συγκεκριμένα από τις 22 Νοεμβρίου 2025 μέχρι και τις 25 Ιανουαρίου 2026.

Οι ηλικιακές κατηγορίες και τα έτη γέννησης θα υπολογίζονται όπως θα ισχύουν για το 2026 και συγκεκριμένα:

K16: 2011 - 2012

K18: 2009 - 2010

K20: 2007 - 2008

K23: 2004 - 2005 - 2006

Ανδρών - Γυναικών: 2003 - 2002 .... και οι μεγαλύτεροι - μεγαλύτερες.

Οι Ε.Α.Σ. χωρίζονται σε 4 κατηγορίες, ανάλογα με τη βαθμολογία τους στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Δρόμου σε Ανώμαλο Έδαφος της προηγούμενης χρονιάς (2025).

Α' Κατηγορία: Αθήνα (6.330 Βαθμοί) - Πειραιάς (3.154) - Βόρεια Πελοπόννησος (2.870).

Στους αγώνες που εντάσσονται στο θεσμό των περιφερειακών αγώνων δρόμου σε ανώμαλο έδαφος και διεξάγονται στις παραπάνω τρεις Ε.Α.Σ. βαθμολογούνται **οι 14 πρώτοι αθλητές - αθλήτριες σε κάθε κατηγορία, με τη σταθερή βαθμολογία: 13-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1.**

Β' Κατηγορία: Κρήτη (1.344) - Ήπειρος & Κέρκυρα (1.331)- Θεσσαλονίκη (1.308)

Στους αγώνες που εντάσσονται στο θεσμό των περιφερειακών αγώνων δρόμου σε ανώμαλο έδαφος και διεξάγονται στις παραπάνω τρεις (ομίλους) Ε.Α.Σ. βαθμολογούνται **οι 10 πρώτοι αθλητές - αθλήτριες σε κάθε κατηγορία, με τη σταθερή βαθμολογία: 13-11-10-9-8-7-6-5-4-3.**

Γ' Κατηγορία: Ανατολική Στερεά & Εύβοια (779) - Θεσσαλία (644) - Ανατολική Μακεδονία & Θράκη (612) - Κεντρική Μακεδονία (511) - Περιφέρεια Πελοποννήσου (406)

Στους αγώνες που εντάσσονται στο θεσμό των περιφερειακών αγώνων δρόμου σε ανώμαλο έδαφος και διεξάγονται στις παραπάνω πέντε Ε.Α.Σ. βαθμολογούνται **οι 8 πρώτοι αθλητές - αθλήτριες σε κάθε κατηγορία, με τη σταθερή βαθμολογία: 13-11-10-9-8-7-6-5.**

Δ' Κατηγορία: Κυκλάδες (285) - Χίος & Σάμος (179) - Δωδεκάνησα (105) - Δυτική Μακεδονία (69) - Λέσβος (39).

Στους αγώνες που εντάσσονται στον θεσμό των περιφερειακών αγώνων δρόμου σε ανώμαλο έδαφος και διεξάγονται στις παραπάνω πέντε Ε.Α.Σ. βαθμολογούνται **οι 6 πρώτοι αθλητές - αθλήτριες σε κάθε κατηγορία, με τη σταθερή βαθμολογία: 13-11-10-9-8-7.**

Μετά τη διεξαγωγή όλων των Περιφερειακών αγώνων, οι αθλητές - αθλήτριες κατατάσσονται, σύμφωνα με τη συνολική βαθμολογία που συγκέντρωσαν από **ένα (1) μέχρι και δύο (2) το ανώτερο αγώνες, ανεξάρτητα σε ποια Ε.Α.Σ. διεξήχθησαν και συμμετείχαν.**

**Παράδειγμα 1:** Ένας αθλητής συμμετείχε συνολικά σε 4 αγώνες

Σε έναν αγώνα της Αθήνας που ήταν πρώτος (13 βαθμοί), σε έναν αγώνα του Πειραιά που ήταν δεύτερος (11 βαθμοί), σε έναν αγώνα της Ανατολικής Στερεάς που ήταν επίσης δεύτερος (11 βαθμοί) και σε έναν αγώνα της Κρήτης που ήταν τρίτος (10 βαθμοί).

**Το σύνολο βαθμών του παραπάνω αθλητή από τους 2 καλύτερους αγώνες που συμμετείχε είναι  $13+11 = 24$  βαθμοί.**

**Παράδειγμα 2:** Ένας αθλητής συμμετείχε συνολικά σε 2 αγώνες της Ε.Α.Σ. Ηπείρου.

Στον ένα αγώνα ήταν δεύτερος (11 βαθμοί) και στον άλλον αγώνων ήταν επίσης δεύτερος (11 βαθμοί).

**Το σύνολο βαθμών του παραπάνω αθλητή από τους 2 αγώνες που συμμετείχε στην Ε.Α.Σ. Ηπείρου είναι  $11+11 = 22$  βαθμοί.**

**Παράδειγμα 3:** Ένας αθλητής συμμετείχε συνολικά σε έναν αγώνα.

Σε έναν αγώνα στην Ανατολική Μακεδονία & Θράκη που ήταν τρίτος (10 βαθμοί).

**Το σύνολο βαθμών του παραπάνω αθλητή από τον έναν αγώνα που συμμετείχε είναι 10 βαθμοί.**

Μετά την αρχική βαθμολόγηση των αθλητών - αθλητριών από τους 2 καλύτερους αγώνες που συμμετείχαν, από το σύνολο των περιφερειακών αγώνων δρόμου σε ανώμαλο έδαφος όλων των Ε.Α.Σ. και ανάλογα με το σύνολο των παραπάνω βαθμών, κατατάσσονται στις θέσεις 1<sup>η</sup> - 12<sup>η</sup>, ξεχωριστά για κάθε ηλικιακή κατηγορία.

Οι 12 πρώτοι αθλητές - αθλήτριες της συνολικής κατάταξης από τους περιφερειακούς αγώνες και για κάθε κατηγορία ξεχωριστά, βαθμολογούνται με βαθμούς Πανελληνίου Πρωταθλήματος Ανωμάλου της φετινής χρονιάς (2026) στην αντίστοιχη κατηγορία.

Ο πρώτος νικητής της κατάταξης των περιφερειακών αγώνων, σε κάθε κατηγορία βαθμολογείται με το 33% της αξιολόγησης του 1<sup>ου</sup> πανελληνιονίκη δρόμου σε ανώμαλο έδαφος, στρογγυλεμένο προς τα πάνω και στη συνέχεια φθίνουσα βαθμολόγηση - αξιολόγηση ανά μονάδα προς τα κάτω για τους άλλους 11 αθλητές.

π.χ. Εάν ο 1<sup>ος</sup> νικητής στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανωμάλου στην κατηγορία Ανδρών βαθμολογείται με 85 βαθμούς, τότε ο 1<sup>ος</sup> νικητής της συνολικής κατάταξης στους περιφερειακούς αγώνες ανωμάλου δρόμου στην κατηγορία ανδρών

βαθμολογείται με 29 βαθμούς, ο 2<sup>ος</sup> της συνολικής κατάταξης με 28 βαθμούς, ο 3<sup>ος</sup> με 27 βαθμούς κ.λπ.

**Οι παραπάνω βαθμοί των αθλητών - αθλητριών (π.χ. 29 βαθμοί ο 1<sup>ος</sup> στη συνολική κατάταξη Ανδρών) προστίθενται και συνυπολογίζονται για την ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ του σωματείου στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Δρόμου σε Ανώμαλο Έδαφος και όχι στη βαθμολογία - κατάταξη των σωματείων από τους αθλητές - αθλήτριες τους που συμμετείχαν στο Πανελλήνιο Ανώμαλου.**

Σε περίπτωση ισοπαλίας στις θέσεις 1<sup>η</sup> - 12<sup>η</sup>, εφαρμόζουμε τις διατάξεις που ισχύουν σε όλα τα πρωταθλήματα.

π.χ. Ισοπαλία δύο αθλητών στη 2<sup>η</sup> θέση, μοιράζονται τους βαθμούς της 2<sup>ης</sup> και της 3<sup>ης</sup> θέσης. Ισοπαλία τριών αθλητών στη 12<sup>η</sup> θέση μοιράζονται (δια 3) τους βαθμούς της 12<sup>ης</sup> θέσης.

Με τον παραπάνω τρόπο αξιολόγησης από τους συνολικούς βαθμούς του Πανελληνίου Πρωταθλήματος και των περιφερειακών αγώνων, το 12,5% περίπου αντιστοιχεί στους αθλητές - αθλήτριες που θα αξιολογηθούν από τους περιφερειακούς αγώνες και το 87,5% περίπου στους αθλητές - αθλήτριες από το Πανελλήνιο Ανώμαλου.

**Οι αθλητές - αθλήτριες για να αξιολογηθούν από τους περιφερειακούς αγώνες δρόμου σε ανώμαλο έδαφος 2025 - 2026 με βαθμούς αξιολόγησης του Πανελληνίου Ανώμαλου, θα πρέπει να συμμετάσχουν και στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Δρόμου σε ανώμαλο έδαφος του 2026.**

**Όλες διατάξεις που ίσχυαν το 2025 σχετικά με τις προϋποθέσεις συμμετοχής των αθλητών - αθλητριών στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανώμαλου, ισχύουν και για το 2026**