



## “ΔΕΛΤΕΙΑ 2023”

93<sup>οι</sup> ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΙΒΟΥ  
ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ  
ΜΑΘΗΤΩΝ-ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΛΥΚΕΙΟΥ-ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

### ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Το Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού προκηρύσσει τους **93<sup>οις</sup> Αγώνες Στίβου** του Κολλεγίου Αθηνών και Κολλεγίου Ψυχικού μεταξύ των μαθητών-μαθητριών Λυκείου, Γυμνασίου.

#### **1. Τόπος τέλεσης των αγώνων:**

Στάδιο **ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΔΕΛΤΑ** στο Ψυχικό.

#### **2. Δικαίωμα συμμετοχής:**

Στους προκριματικούς αγώνες δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι μαθητές και οι μαθήτριες Λυκείων και Γυμνασίων Κολλεγίου Αθηνών – Κολλεγίου Ψυχικού. Οι μαθητές και οι μαθήτριες των οποίων η επίδοση περιλαμβάνεται στις 40 καλύτερες επιδόσεις του συνόλου των προκριματικών αγώνων Λυκείων και Γυμνασίων, έχουν δικαίωμα να δηλώσουν συμμετοχή σε δύο ατομικά αγωνίσματα της επιλογής τους προκειμένου να συμπεριληφθούν στους ημιτελικούς αγώνες. Η δήλωση συμμετοχής τους θα πρέπει να κατατεθεί υποχρεωτικά από 3/3/'23 έως και 9/3/'23 στους καθηγητές και στη γραμματεία Φυσικής Αγωγής.

#### **Χρόνος τέλεσης των αγώνων:**

- Οι **προκριματικοί** θα διεξαχθούν: Από 1η Νοεμβρίου 2022 μέχρι 28 Φεβρουαρίου 2023.
  - Κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής,
  - Σε ημερίδες στίβου. (Επίσημα αποτελέσματα της ομοσπονδίας).
  - Κατά τη διάρκεια των προπονήσεων των Αντιπροσωπευτικών Ομάδων και του ΣΑΚΑ.
- Οι **ημιτελικοί** θα διεξαχθούν:  
**Τρίτη, 14 Μαρτίου**, ώρα 13:30 – 15:25 (Προθέρμανση 13:30-13:50)  
**Τετάρτη, 15 Μαρτίου**, ώρα 08:30 – 10:55 (Προθέρμανση 08:30-08:50)  
Κάθε μαθητής – μαθήτρια δικαιούται να λάβει μέρος σε 2 αγωνίσματα. Οι προσπάθειες στα αγωνίσματα των αλμάτων και ρίψεων είναι 3.  
Για τους **τελικούς** προκρίνονται :
  - Για τα 100μ., 200μ., 400μ., οι 6 καλύτερες επιδόσεις των ημιτελικών. Σε περίπτωση ίδιας επίδοσης στην 6<sup>η</sup> θέση διεξάγεται αγώνας μπαράζ.
  - Για τα αγωνίσματα των αλμάτων και των ρίψεων οι 8 καλύτερες επιδόσεις των ημιτελικών.
  - Για το αγώνισμα 800μ. οι 12 καλύτερες επιδόσεις των ημιτελικών.
  - Για τα 1.500μ. και 3.000μ. οι 16 καλύτερες επιδόσεις των ημιτελικών.

- ο Στα αγωνίσματα που δεν συμπεριλαμβάνονται στους προκριματικούς αγώνες Γυμνασίων (100μ., 200μ., 400μ., 800μ., 1500μ., σφαιροβολία, δισκοβολία, ακοντισμός) δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι μαθητές και οι μαθήτριες του Γυμνασίου μετά από χρονομέτρηση και καταμέτρηση της επίδοσής τους, που θα γίνει κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής και των απογευματινών προπονήσεων έως 9 Μαρτίου 2023.
- ο Κατ' εξαίρεση, στους ημιτελικούς αγώνες έχουν δικαίωμα να λάβουν μέρος επιπλέον του αριθμού που ορίζει η προκήρυξη, οι μαθητές και μαθήτριες που έχουν υψηλή διάκριση την προηγούμενη σχολική χρονιά και δεν είχαν την δυνατότητα να αγωνισθούν λόγω σοβαρού προβλήματος (τραυματισμού κ.λ.π..)
- ο Στα αγωνίσματα όπου ο αριθμός των συμμετεχόντων, είναι μικρότερος ή ίσος από τον αριθμό που προβλέπει ο κανονισμός, δε θα πραγματοποιηθούν ημιτελικοί αγώνες και οι συμμετέχοντες προκρίνονται απ' ευθείας στον τελικό του αγωνίσματος.
- ο Οι **τελικοί** θα διεξαχθούν:  
Α' ημέρα αγώνων: **Πέμπτη, 30 Μαρτίου 2023**, ώρα 13:30-15:25 (Προθέρμανση 13:30-13:50)  
Β' ημέρα αγώνων: **Τρίτη, 4 Απριλίου 2023**, ώρα 16:15.  
Κάθε μαθητής – μαθήτρια δικαιούται να λάβει μέρος σ' ένα ατομικό αγώνισμα και στις σκυταλοδρομίες.

#### 4. Αγωνίσματα

Τα αγωνίσματα που θα διεξαχθούν είναι:

- Μαθητών:** **Α' ημέρα:** Άλμα Τριπλούν, Ακοντισμός, 3.000μ. Σκυταλοδρομία 4x400μ.  
**Β' ημέρα:** Σφαιροβολία, Δισκοβολία, Άλμα σε μήκος, Άλμα σε ύψος, 110μ. με εμπόδια, 100μ., 200μ., 400μ., 800μ., 1500μ., Σκυταλοδρομία 4x100μ.
- Μαθητριών:** **Α' ημέρα:** Ακοντισμός, Άλμα Τριπλούν, Σκυταλοδρομία 4x400μ.  
**Β' ημέρα:** Σφαιροβολία, Δισκοβολία, Άλμα σε μήκος, Άλμα σε ύψος, 100μ. με εμπόδια, 100μ., 200μ., 400μ., 800μ., 1500μ., Σκυταλοδρομία 4x100μ.

#### 5. Βάρος Οργάνων

<b>Μαθητές</b>			<b>Μαθήτριες</b>		
Βάρος	Σφαίρας	5 κιλά	Βάρος	Σφαίρας	3 κιλά
"	Δίσκου	1,5 κιλό	"	Δίσκου	1 κιλό
"	Ακοντίου	700 γραμ.	"	Ακοντίου	500 γραμ.

#### 6. Εμπόδια: Ύψος – Αποστάσεις

Εμπόδια:	110μ. με εμπόδια 0,91μ.	(13,72μ. – 9,14μ. – 14,02μ.)
	100μ. με εμπόδια 0,76μ.	(13,00μ. – 8,50μ. – 10,50μ.)

#### 7. Τρόποι διεξαγωγής των τελικών αγώνων:

- Τα αγωνίσματα θα διεξάγονται απ' ευθείας σε τελικές σειρές βάσει των καλύτερων επιδόσεων των ημιτελικών αγώνων.

- Δρόμοι : **Δεν επιτρέπεται** άκυρη εκκίνηση.
- Άλματα-Ρίψεις : Οι προσπάθειες στους τελικούς, θα είναι τέσσερις (4) για όλους τους αθλητές-αθλήτριες.
- Άλμα σε Ύψος (Διαδοχικά Ύψη) : Μαθητές :1.40 μετά ανά 5 εκατοστά  
Μαθήτριες :1.25 μετά ανά 5 εκατοστά

## 8. Βαθμολογία

### Ατομικά αγωνίσματα:

1 <sup>η</sup> Θέση	→ 7 βαθμοί
2 <sup>η</sup>	→ 5 “
3 <sup>η</sup>	→ 4 “
4 <sup>η</sup>	→ 3 “
5 <sup>η</sup>	→ 2 “
6 <sup>η</sup>	→ 1 “

### Ομαδικά αγωνίσματα:

1 <sup>η</sup> Θέση	→ 14 βαθμοί
2 <sup>οι</sup>	→ 10 “
3 <sup>οι</sup>	→ 8 “
4 <sup>οι</sup>	→ 6 “
5 <sup>οι</sup>	→ 4 “
6 <sup>οι</sup>	→ 2 “

\*Στους αγώνες θα ισχύσει γενική βαθμολογία μεταξύ των ομάδων των τάξεων **Γ' Λυκείου, Β' Λυκείου, Α' Λυκείου, Γ' Γυμνασίου και Β' + Α' Γυμνασίου.**

## 9. Έπαθλα:

Στους **τρεις** πρώτους νικητές αθλητές /αθλήτριες των ατομικών και ομαδικών αγωνισμάτων απονέμονται έπαθλα και διπλώματα.

Στον **αθλητή** και στην **αθλήτρια** των αγώνων, που θα πετύχουν τις καλύτερες επιδόσεις, (με βάση τη διεθνή βαθμολογία) απονέμονται ειδικά έπαθλα.

Στην τάξη που συγκεντρώνει τη **μεγαλύτερη βαθμολογία** στους μαθητές απονέμεται κύπελλο.

Στην τάξη που συγκεντρώνει τη **μεγαλύτερη βαθμολογία** στις μαθήτριες απονέμεται κύπελλο.

**Στην τάξη που συγκεντρώνει την μεγαλύτερη γενική βαθμολογία απονέμεται το έπαθλο του Στεφάνου Δέλτα.**

Σε όσους επιτυχάνουν **Νέες Επιδόσεις Κολλεγίου** απονέμονται ειδικές πλακέτες.

## 10. Γενικές Οδηγίες:

- Οι μαθητές – τριες θα προσέρχονται στο χώρο κλήσεως **30 λεπτά πριν** από την ώρα διεξαγωγής κάθε αγωνίσματος.
- Όλοι οι συμμετέχοντες υποχρεούνται να φορούν **τη στολή της τάξης τους**, διαφορετικά θα αποκλείονται από το αγώνισμα.
- Οι μαθητές –τριες που βραβεύονται θα προσέρχονται στο χώρο των απονομών φορώντας υποχρεωτικά την Κολλεγιακή στολή και τη στολή της τάξης τους.
- Οι δηλώσεις συμμετοχής για τα ομαδικά αγωνίσματα **θα γίνονται 30 λεπτά πριν** από την έναρξη των αγώνων.
- Ό,τι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τον **Αλυτάρχη** των αγώνων και τον Έφορο του κάθε αγωνίσματος.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στη γραμματεία Φυσικής Αγωγής στα τηλέφωνα 210 6743880 & 210 6798300 από τις 10:00 έως τις 15:00.