

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΕΘΝΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 2019

Ο Ελληνικός Οργανισμός Εργασιακής Άθλησης και Υγείας προκηρύσσει τους 8^{ους} Εθνικούς Αγώνες Εργασιακού Αθλητισμού.

ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

- Οι αγώνες ποδοσφαίρου 5Χ5, μπάσκετ 5on5, tennis, darts, table tennis, σκακιού θα διεξαχθούν στις Αθλητικές Εγκαταστάσεις του **Άλσους Βεΐκου**.
- Οι αγώνες του Bowling θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του **Strike Bowling Center στο Χαϊδάρι**.
- Οι αγώνες του μπάσκετ 3on3 θα διεξαχθούν στις βοηθητικές εγκαταστάσεις του κλειστού γηπέδου καλαθοσφαίρισης του **ΟΑΚΑ** καθώς και στις Αθλητικές Εγκαταστάσεις του **Άλσους Βεΐκου**.
- Οι αγώνες beach Volleyball θα διεξαχθούν στις εγκαταστάσεις του **iBeach Volleyball Club** που βρίσκεται εντός των αθλητικών εγκαταστάσεων του ΔΟΠΑΠ, πλησίον του Κλειστού Γηπέδου Μπάσκετ / Βόλεϊ, των ανοικτών γηπέδων μπάσκετ και του Θερινού Σινεμά (Νευροκοπίου 4, Παπάγου).
- Παράλληλα με τους αγώνες το Σάββατο στις 16.00μμ και στις 17.00μμ θα διεξαχθούν και αγώνες επίδειξης του αθλήματος Bowl (Pétanque) στις εγκαταστάσεις του **Αθλητικού Κέντρου Γαλατσίου στο Άλσος Βεΐκου**.
- Business Run: Οι αγώνες Δρόμου 5km θα διεξαχθούν στον Περιβάλλοντα Χώρο του ¹**Άλσους Βεΐκου**.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ & ΩΡΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

- Η έναρξη των αγώνων θα γίνει την Παρασκευή 11 Οκτωβρίου 2019 και ώρα 16.00 και θα ολοκληρωθούν την Κυριακή 13 Οκτωβρίου 2019 και ώρα 15.30 με τη γιορτή απονομών.

ΕΠΑΘΛΑ

- Θα δοθούν Κύπελα και Μετάλλια στους νικητές ανά άθλημα.
- Βραβείο MVP στα ομαδικά αθλήματα

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Σε όλους τους αγωνιστικούς χώρους που θα χρησιμοποιηθούν θα παρευρίσκεται εκπρόσωπος του Οργανισμού υπεύθυνος για τη διοργάνωση των αγώνων.
- Ο Οργανισμός θα παρέχει για τη διεξαγωγή των αγώνων τον απαραίτητο εξοπλισμό που απαιτείται για κάθε άθλημα (εξαιρείται ο εξοπλισμός που πρέπει να είναι στις προδιαγραφές του χρήστη π.χ. ρακέτες).
- Κατά τη διάρκεια των αγώνων θα παρευρίσκεται στις εγκαταστάσεις προσωπικό για την παροχή Πρώτων Βοηθειών.
- Αποδυτήρια: Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιούν τα αποδυτήρια που βρίσκονται εντός του γηπέδου. Παρακαλείστε να μην αφήνετε προσωπικά αντικείμενα και τσάντες στα αποδυτήρια αλλά να τα έχετε μαζί σας κατά τη διάρκεια των αγώνων. Ο διοργανωτής δε φέρει ουδεμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας.

- ο Ο Οργανισμός θα παρέχει νερό και μπανάνες για τους αθλητές κατά τη διάρκεια των αγώνων
- ο MVP: Στα αθλήματα με το πέρας κάθε αγώνα ο αρχηγός της κάθε ομάδας ψηφίζει τους MVP της αντίπαλης ομάδας
- ο Οι αθλητές που συμμετέχουν στους αγώνες θα πρέπει να βρίσκονται στο γήπεδο 15' προ της έναρξης του αγώνα τους.
- ο Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να φορούν υποχρεωτικά τη διαπίστευσή τους. Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής παρουσιαστεί χωρίς τη διαπίστευσή του δεν θα είναι δυνατή η συμμετοχή του στον αγώνα.
- ο Αγωνοδίκης Επιτροπή: Η αγωνοδίκης επιτροπή απαρτίζεται από τους:
 - κο Ν. Κερασοβίτη, Πρόεδρος του Οργανισμού
 - κο Χ. Πελέκη, Υπεύθυνος Αγώνων
 - κα Α. Σκούφη, Γραμματεία Αγώνων

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

- ο Ο Ελληνικός Οργανισμός Εργασιακής Άθλησης & Υγείας διατηρεί το δικαίωμα χρήσης οπτικού υλικού της διοργάνωσης με μοναδικό σκοπό την παρουσίαση και ανάδειξή της.
- ο Με την συμμετοχή τους, τα μέλη των ομάδων ή οι ατομικές συμμετοχές δηλώνουν ότι είναι υγιείς και συμμετέχουν στους αγώνες με δική τους ευθύνη.
- ο Δυνατότητα αντικατάστασης ή προσθήκης αθλητή στην ομάδα επιτρέπεται μέχρι 2 μέρες πριν την έναρξη της Διοργάνωσης και με την σύμφωνη γνώμη των διοργανωτών.
- ο Σε περίπτωση μη παρουσίας ομάδας/αθλητή την προβλεπόμενη ώρα έναρξης του αγώνα, αυτός θα κατοχυρώνεται στην παρούσα ομάδα/ αθλητή ενώ θα υπάρχει και ποινή ² αφαίρεσης των μέγιστων βαθμών ανάλογα το αγώνισμα.
- ο Η δήλωση συμμετοχής αποστέλλεται ηλεκτρονικά και για οποιαδήποτε διευκρίνιση μπορείτε να αποστείλετε μήνυμα στο e-mail info@hocsh.org ή να τηλεφωνήσετε στα γραφεία του Οργανισμού στο 212-0002527.
- ο Καταθέσατε σε τραπεζικό λογαριασμό με δικαιούχο ΕΟΕΑΥ (ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 5523-055255-394 IBAN: GR37 0172 5230 0055 2305 5255 394) το συνολικό κόστος συμμετοχής αναγράφοντας την επωνυμία της εταιρίας ή το ονοματεπώνυμο του συμμετέχοντα αν πρόκειται για ελεύθερο επαγγελματία ή μεμονωμένο εργαζόμενο-μέλος του Οργανισμού με την αιτιολογία "**8ο ΕΘΝΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**" και αποστέilate το αποδεικτικό κατάθεσης ηλεκτρονικά στο e-mail: info@hocsh.org
- ο Καμία δήλωση δεν θεωρείται οριστική εφόσον δε γίνει η κατάθεση του ποσού συμμετοχής.
- ο Σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής μέχρι 26/09/2019 επιστρέφεται το 50% του συνολικού ποσού, σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής μέχρι 16/09/2019 επιστέφεται το 90% του συνολικού ποσού. Επιστροφή χρημάτων δεν προβλέπεται για ακυρώσεις συμμετοχών μετά τις 26/09/2019.
- ο Επιστροφή χρημάτων δεν προβλέπεται στην περίπτωση πρόωρης αποχώρησης ομάδων ή αθλητών κατά τη διάρκεια των αγώνων.

BUSINESS RUN

Ο Ελληνικός Οργανισμός Εργασιακής Άθλησης και Υγείας (HOCSSH) παράλληλα με τους 8^{ους} Εθνικούς Αγώνες Εργασιακού Αθλητισμού, διοργανώνει μοναδικό δρομικό γεγονός στις αθλητικές εγκαταστάσεις του **Άλσους Βεΐκου** την **Κυριακή 13 Οκτωβρίου 2019 στις 9:00 το πρωί**.

Δεν υπάρχει κόστος συμμετοχής για όσους συμμετέχουν σε άλλο αγώνισμα των Εθνικών Αγώνων Εργασιακού Αθλητισμού 2019.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Την ηλεκτρονική χρονομέτρηση του Business Run καθώς και την έκδοση των αποτελεσμάτων έχει αναλάβει εταιρία χρονομέτρησης. Τα ανεπίσημα αποτελέσματα θα αναρτηθούν άμεσα μετά τον τερματισμό και τα επίσημα θα δημοσιευθούν τις επόμενες ημέρες του αγώνα.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ Chip – Αριθμών – Πακέτων εγγραφών

ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ-ΕΠΑΘΛΑ: Αναμνηστικά μετάλλια και διπλώματα συμμετοχής θα δοθούν σε **όλους** τους συμμετέχοντες που θα τερματίσουν στον αγώνα των 5km. Στους τρεις πρώτους νικητές και νικήτριες θα απονεμηθούν αντίστοιχα κύπελλο, μετάλλιο και δίπλωμα θέσης.

3

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

- ο Οι διαιτητές των αγώνων ποδοσφαίρου θα έχουν ορισθεί από την Ένωση Ποδοσφαιρικών Σωματίων Σάλας.
- ο Η διάρκεια των αγώνων θα είναι 2 ημίχρονα των 20 λεπτών με 5 λεπτά ανάπαυλα.
- ο Η πρώτη φάση των αγώνων θα διεξαχθεί με το σύστημα “Round robin” (όλοι με όλους).
- ο Στην επόμενη φάση προκρίνονται οι πρώτοι από κάθε όμιλο, και οι δύο καλύτεροι 2οι από το σύνολο των 6 ομίλων.
- ο Σε περίπτωση ισοβαθμίας δύο ή περισσότερων ομάδων ισχύουν κατά σειρά, για την τελική κατάταξη, τα εξής κριτήρια:
 - Το αποτέλεσμα του μεταξύ τους αγώνα
 - Η συνολική διαφορά γκολ
 - Καλύτερη Επίθεση
 - Καλύτερη Άμυνα
 - Εφόσον εξακολουθεί να ισχύει ισοβαθμία, γίνεται κλήρωση.
- ο Κάθε ομάδα αποτελείται από τουλάχιστον 5 αθλητές

- **ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ ΤΑ ΠΑΠΠΟΥΤΣΙΑ ΜΕ ΤΑΠΕΣ**
- **ΑΟΥΤ**

Το εκτελεί με τα χέρια μόνο ο τερματοφύλακας. Η μπάλα παίζει αφού βγει από την περιοχή. Εάν πάρει την μπάλα αντίπαλος μέσα στην περιοχή, επαναλαμβάνεται. Αν την πάρει συμπαίκτης ή το κάνει με τα πόδια ο τερματοφύλακας είναι φάουλ στην περιοχή.

- **CORNER**

Από κόρνερ μετράει γκολ.

- **ΠΛΑΓΙΟ ΑΟΥΤ**

Από πλάγιο δεν μετράει το γκολ εκτός και αν έρθει σε επαφή με άλλον παίκτη. Από πλάγιο αν η μπάλα βγει κατευθείαν πλάγιο είναι αλλαγή. Αν ο αντίπαλος είναι σε λιγότερο από 3m και έρθει σε επαφή (όχι άθελά του) είναι φάουλ. Η μπάλα πρέπει να είναι σταματημένη.

- **ΑΠΟΒΟΛΗ**

Ο παίκτης που αποβάλλεται δεν ξαναπαίζει. Η ομάδα του παίζει με έναν παίκτη λιγότερο για δύο (2) λεπτά εκτός και αν δεχθεί γκολ. Οι παίκτες που αποβάλλονται αποχωρούν από τον αγωνιστικό χώρο.

- **ΔΙΑΤΗΣΙΑ**

Ο διαιτητής περιμένει δέκα (10') λεπτά τις ομάδες από την έναρξη του αγώνα. Ο αγώνας μπορεί να αρχίσει και με τρεις (3) παίκτες. Στους πάγκους των ομάδων κάθονται μόνο οι παίκτες (αλλαγές) και ο προπονητής. Ο διαιτητής σφυρίζει στην έναρξη και την λήξη του ημιχρόνου. Μετά από γκολ το ματς ξαναρχίζει όταν οι παίκτες έχουν περάσει την σέντρα.

Όταν μία ομάδα κάνει σέντρα (έναρξη, ημίχρονο ή επειδή δέχτηκε γκολ) μπορεί να σημειωθεί γκολ απ' ευθείας.

- **ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ**

Μπορεί να επιτύχει γκολ με τα χέρια αν η μπάλα έρθει σε επαφή με παίκτη. Μπορεί να κάνει τάκλιν μέσα στην περιοχή του εκτός και αν βρει αντίπαλο. Εκτός περιοχής το τάκλιν θεωρείται φάουλ. Αν βρει την μπάλα εκτός περιοχής με τα χέρια είναι κόκκινη κάρτα (όχι άθελα του). Μέσα στην περιοχή μπορεί να έχει κατοχή μόνο τέσσερα (4'') δευτερόλεπτα με χέρια και πόδια.

- **ΧΡΟΝΟΣ**

Είκοσι (20) λεπτά κάθε ημίχρονο. Το ματς τελειώνει με την συμπλήρωση του χρόνου και όχι της φάσεως. Το τελευταίο λεπτό του αγώνα είναι καθαρός χρόνος. Στην τελική φάση οι αγώνες θα έχουν διάρκεια είκοσι (25) λεπτά και σε περίπτωση ισοπαλίας θα εκτελούνται 5 πέναλτι από κάθε ομάδα.

- **ΤΑΙΜ ΑΟΥΤ**

Κάθε ομάδα έχει από ένα time out σε κάθε ημίχρονο ενός (1) λεπτού το οποίο το ζητάει από το διαιτητή και το παίρνει όταν έχει κατοχή της μπάλας (άουτ - κόρνερ - πλάγιο - φάουλ). Δεν μπορεί να το πάρει όταν ο χρόνος είναι λιγότερος από ένα (1) λεπτό. Ο εν λόγω χρόνος δεν αφαιρείται από τα 20'.

- **ΦΑΟΥΛ**

Όλα τα φάουλ είναι μονά. Εκτός από τις τεχνικές ποινές. Τέσσερα (4) δευτερόλεπτα στον τερματοφύλακα μέσα στην περιοχή του]. Οι αντίπαλοι πρέπει να είναι 5m από την μπάλα σε πλάγιο - φάουλ - κόρνερ.

- **ΑΛΛΑΓΕΣ**

Οι αλλαγές γίνονται μόνο από την σέντρα και από την πλευρά των πάγκων. Πρέπει πρώτα να βγει ο παίκτης και μετά να μπει η αλλαγή. Δεν σταματάει το παιχνίδι (Εκτός τραυματισμού).

- **ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ**

Οι συμμετέχουσες ομάδες θα πρέπει να βρίσκονται στις εγκαταστάσεις τουλάχιστον 10' πριν την έναρξη του αγώνα τους βάση προγράμματος. Παίκτες που δεν φέρουν την ανάλογη διαπίστευση από την εγγραφή τους στους αγώνες δεν θα μπορούν να αγωνιστούν

- **ΠΕΝΑΛΤΙ**

Στη διαδικασία των πέναλτι ο τερματοφύλακας παραμένει ο ίδιος.

- **ΑΠΟΥΣΙΑ ΟΜΑΔΑΣ**

- ο Σε περίπτωση απουσίας ομάδας από τον αγωνιστικό χώρο κατά την προγραμματισμένη ώρα έναρξης του αγώνα, ο αγώνας κατοχυρώνεται υπέρ του αντίπαλου με σκορ 3-0. Στην Φάση των ομίλων η ομάδα που δεν εμφανίστηκε την προβλεπόμενη ώρα τιμωρείται και με αφαίρεση 3^{ων} βαθμών.

BASKETBALL 3on3

- ο Οι κανόνες διεξαγωγής των αγώνων του 3Χ3 συνάδουν με αυτούς της FIBA

- ο **ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ**

Κάθε ομάδα δικαιούται να έχει μέχρι πέντε (5) παίκτες το ανώτερο και τρεις (3) παίκτες το κατώτατο. Μετά την έναρξη του παιχνιδιού μία ομάδα έχει το δικαίωμα να συνεχίζει να παίζει και με δυο (2) ή ένα (1) παίκτη στο γήπεδο.

- ο **ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ**

Κάθε παίκτης θα φοράει την μπλούζα της ομάδας του και δεν επιτρέπονται τα μεταλλικά αντικείμενα όπως αλυσίδα, δαχτυλίδι κ.ά. αφού αποτελούν κίνδυνο για τη σωματική

ακεραιότητα των συμμετεχόντων.

Ο ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Το σύστημα διεξαγωγής των τουρνουά είναι το round robin. Στην επόμενη φάση προκρίνονται οι πρώτοι από κάθε όμιλο, ο 2ος από τον όμιλο των 3ων ομάδων και ο καλύτερος 2ος από τους ομίλους των 4ων ομάδων.

Σε περίπτωση ισοβαθμίας υπολογίζεται το κλάσμα που προκύπτει από την διαφορά των πόντων που έχει πετύχει μια ομάδα με τους πόντους που έχει δεχθεί.

Ο ΠΟΝΤΟΙ

Κάθε καλάθι που θα σημειώνεται πίσω από την γραμμή των τριπόντων θα μετράει για δυο (2) πόντους και κάθε άλλο καλάθι για ένα (1) πόντο. Κάθε πετυχημένη ελεύθερη βολή μετράει για ένα (1) πόντο.

Ο ΦΑΟΥΛ/ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΒΟΛΕΣ

Τα φάουλ καλούνται από τον διαιτητή. Σε φάουλ που γίνεται σε προσπάθεια για σουτ εκτελείται ελεύθερη βολή. Σε περίπτωση που υπάρξει φάουλ σε προσπάθεια για σουτ το οποίο είναι εύστοχο, καταλογίζεται ο πόντος και εκτελείται επιπλέον και μια (1) ελεύθερη βολή. Κάθε ομάδα έχει να δώσει επτά (7) ομαδικά φάουλ, σε κάθε επιπλέον φάουλ εκτελείται μια (1) βολή. Στην ελεύθερη βολή υπάρχει ριμπάουντ.

Ο FOUL:

Τεχνική ποινή: Θα δίδεται για κάθε συμπεριφορά η οποία δεν είναι μέσα στο αθλητικό πνεύμα (βρισιές, άσχημη συμπεριφορά προς τους διαιτητές κ.α.). Κάθε τεχνική ποινή θα έχει σαν αποτέλεσμα την εκτέλεση μίας (1) ελεύθερης βολής.

Αντιαθλητικό Φάουλ: Σε περίπτωση αντιαθλητικού φάουλ (κατά την κρίση του διαιτητή) θα εκτελείται μια (1) ελεύθερη βολή και κατοχή υπέρ της ομάδας που το κέρδισε. Αντιαθλητικό είναι κάθε φάουλ που γίνεται με εμφανή σκοπό να σταματήσει αντικανονικά έναν παίκτη ο οποίος βρίσκεται μόνος του σε προφανή θέση για να σκοράρει, την στιγμή που ο αμυνόμενος δεν έχει καμία διάθεση να αμυνθεί πάνω στην μπάλα.

Ο ΕΝΑΡΞΗ ΑΓΩΝΑ

Οι δυο ομάδες πρέπει να κάνουν ταυτόχρονα ζέσταμα πριν από κάθε αγώνα. Ο αγώνας ξεκινάει υποχρεωτικά με τρεις (3) παίκτες από κάθε ομάδα. Η πρώτη κατοχή αποφασίζεται με το στρίψιμο του νομίσματος.

Ο ΧΡΟΝΟΣ/ΝΙΚΗΤΗΣ ΑΓΩΝΑ

Κάθε παιχνίδι κρίνεται στους 11 πόντους. Η πρώτη ομάδα που θα σημειώσει 11 πόντους ανακηρύσσεται αυτομάτως νικήτρια. Στην περίπτωση που έχουν περάσει 15 λεπτά χωρίς κάποια ομάδα να έχει σημειώσει 11 πόντους τότε ο αγώνας διακόπτεται με την λήξη της τρέχουσας κατοχής και νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που προηγείται. Αν ο αγώνας λήξει ισόπαλος στην κανονική του διάρκεια τότε ακολουθεί παράταση.

Υπάρχει ένα διάστημα ενός (1) λεπτού πριν την έναρξή της. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που θα σκοράρει πρώτη δυο (2) πόντους, με όλους τους πόντους μονούς. Μια ομάδα χάνει τον αγώνα αν δεν παρουσιαστεί στην καθορισμένη ώρα έναρξής του με τρεις (3) παίκτες στο γήπεδο. Σε αυτήν την περίπτωση το παιχνίδι κατοχυρώνεται στην ομάδα που έδωσε το παρών αλλά δεν υπολογίζονται οι πόντοι.

ο **ΚΑΤΟΧΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟ ΚΑΛΑΘΙ Η' ΒΟΛΗ**

Μετά από καλάθι η κατοχή πηγαίνει στην αμυνόμενη ομάδα (εκτός από τις περιπτώσεις των τεχνικών ποινών κτλ). Ο παίκτης της αμυνόμενης ομάδας πρέπει να περάσει την γραμμή των τριπόντων είτε ντριπλάροντας είτε να πασάρει την μπάλα κάτω από την μπασκέτα (όχι πίσω από την baseline) σε συμπαίκτη του που βρίσκεται πίσω από την γραμμή αυτή. Η αμυνόμενη ομάδα δεν επιτρέπεται να αμύνεται μέσα στο ημικύκλιο κάτω από την μπασκέτα.

Κάθε παίκτης θεωρείται πως βρίσκεται πίσω από την γραμμή των τριπόντων όταν και τα δυο του πόδια βρίσκονται πίσω από την γραμμή.

ο **ΚΑΤΟΧΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΝΕΠΙΤΥΧΕΣ ΚΑΛΑΘΙ Η' ΒΟΛΗ**

Εάν η αντίπαλη ομάδα πάρει το επιθετικό ριμπάουντ μπορεί να σκοράρει χωρίς να βγάλει την μπάλα πίσω από την γραμμή των τριπόντων.

Εάν η αμυνόμενη ομάδα πάρει το ριμπάουντ πρέπει να βγάλει την μπάλα πίσω από την γραμμή των τριπόντων (είτε ντριπλάροντας είτε πασάροντας) για να μετρήσει η κατοχή. Κάθε παίκτης θεωρείται πως βρίσκεται πίσω από την γραμμή των τριπόντων όταν και τα δυο του πόδια βρίσκονται πίσω από την γραμμή.

ο **ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ**

Δεν υπάρχει χρονόμετρο στην διεξαγωγή των επιθέσεων. Η εσκεμμένη καθυστέρηση του παιχνιδιού, τιμωρείται με αλλαγή της κατοχής της μπάλας αρχικά και σε περίπτωση επανάληψης με μία ελεύθερη βολή.

ο **ΑΛΛΑΓΕΣ**

Οι αλλαγές γίνονται μόνο στα νεκρά σημεία του αγώνα.

ο **ΤΑΙΜ ΑΟΥΤ**

Επιτρέπεται 1 ταιμ-άουτ 30 δευτερολέπτων για κάθε ομάδα. Τα ταιμ-άουτ καλούνται είτε από την ομάδα που έχει κατοχή μπάλας είτε από τις δυο ομάδες στα νεκρά σημεία του αγώνα. Το χρονόμετρο σταματάει.

ο **ΔΙΑΦΩΝΙΕΣ**

Σε περίπτωση οποιασδήποτε διαφωνίας μεταξύ των αθλητών μετράει η απόφαση των διαιτητών. Οποιαδήποτε απόφαση λαμβάνεται με αυτόν τον τρόπο είναι τελεσίδικη.

ο **ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ-ΑΙΜΑ**

Σε περίπτωση που υπάρχει πληγή αίματος, ή αίμα σε ρούχα κάποιου διαγωνιζομένου αυτός θα πρέπει να γίνει αλλαγή και να φροντίσει την πληγή. Αν τα ρούχα έχουν αίμα αυτό θα πρέπει να απομακρυνθεί ή να αλλάξει ο αθλητής. Ο διαιτητής μπορεί να

σταματήσει το παιχνίδι όταν κρίνει ότι για οποιονδήποτε λόγο τίθεται σε κίνδυνο η υγεία των αθλητών και να αποφασιστεί από τους διοργανωτές το αποτέλεσμα.

ο ΓΕΝΙΚΑ

Οι διαγωνιζόμενοι είναι υποχρεωμένοι να τηρούν το ευ αγωνίζεσθαι, να σέβονται τους διαιτητές, τους διοργανωτές και τους αντιπάλους. Οι διοργανωτές/διαιτητές έχουν το δικαίωμα να επιβάλουν την ποινή του αποκλεισμού σε οποιονδήποτε παίκτη ή ομάδα δεν ακολουθεί τους κανόνες ορθής συμπεριφοράς.

ο ΑΠΟΥΣΙΑ ΟΜΑΔΑΣ

Σε περίπτωση απουσίας ομάδας από τον αγωνιστικό χώρο κατά την προγραμματισμένη ώρα έναρξης του αγώνα, ο αγώνας κατοχυρώνεται υπέρ του αντίπαλου με σκορ 11-0. Το εν λόγω σκορ δεν προσμετράτε στο γενικό κλάσμα σε περίπτωση ισοβαθμίας για πρόκριση στην επόμενη φάση. Στην Φάση των ομίλων η ομάδα που δεν εμφανίστηκε την προβλεπόμενη ώρα τιμωρείται και με αφαίρεση 2ων βαθμών.

ο Κατά τα λοιπά ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί της ΕΟΚ

BASKETBALL 5on5

- ο Οι διαιτητές των αγώνων Basket 5on5 θα έχουν οριστεί από τον Σ.Ε.Δ.Κ.Α.
- ο Η διάρκεια των αγώνων θα είναι 4x8λεπτα με τον χρόνο να σταματάει μόνο στα 2 τελευταία λεπτά της 4^{ης} περιόδου.
- ο Η πρώτη φάση θα διεξαχθεί με το σύστημα “Round robin” (όλοι με όλους).
- ο Στην επόμενη φάση προκρίνονται οι πρώτες ομάδες από κάθε όμιλο.
- ο Σε περίπτωση ισοβαθμίας δύο ή περισσότερων ομάδων ισχύουν κατά σειρά, για την τελική κατάταξη, τα εξής κριτήρια:
 - Το αποτέλεσμα του μεταξύ τους αγώνα
 - Η συνολική διαφορά πόντων
 - Εφόσον εξακολουθεί να ισχύει ισοβαθμία, γίνεται κλήρωση
- ο Κάθε ομάδα αποτελείται από τουλάχιστον 5 αθλητές
- ο Διάρκεια παράτασης 3'. Ο χρόνος σταματά στα time outs και μόνο το τελευταίο λεπτό στις ελεύθερες βολές.
- ο Κάθε ομάδα δικαιούται 1 time out ανά περίοδο

Κατά τα λοιπά ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί της ΕΟΚ

BEACH-VOLLEY

- ο Η διαιτησία και το σκορ των αγώνων του BV θα διεξάγεται από την ομάδα που έχασε τον προηγούμενο αγώνα.
- ο Νικήτρια είναι η ομάδα που θα κερδίσει 2 σετ των 18 πόντων. Σε περίπτωση που χρειαστεί να διεξαχθεί τρίτο σετ τότε αυτό θα λήξει στους 15 πόντους.
- ο Η σειρά στα σέρβις αλλάζει κάθε 7 πόντους.

- ο Το σύστημα διεξαγωγής στην 1^η φάση θα είναι σε ομίλους των 4^{ων} round robin με 2 σετ των 18 πόντων και tie break στους 15 πόντους. Η κάθε ομάδα δικαιούται ένα time out σε κάθε σετ διάρκειας 30”.
- ο Κατά τα άλλα ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί της FIVB.
- ο Όλοι οι αγώνες θα διεξαχθούν υποχρεωτικά με την μπάλα Beach Volley GALA που είναι η επίσημη μπάλα όλων των διοργανώσεων.
- ο Το σύστημα διεξαγωγής θα είναι σε ομίλους των 5 ομάδων round robin με 2 σετ των 18 πόντων και tie break στους 15 πόντους. Η κάθε ομάδα δικαιούται ένα time out σε κάθε σετ διάρκειας 30”.
- ο Η πρώτη ομάδα στον όμιλο του BV 3 είναι η νικήτρια της διοργάνωσης ενώ στο BV 2 οι πρώτες ομάδες από κάθε όμιλο θα αναμετρηθούν για το χρυσό ενώ οι δεύτερες για την 3^η θέση της διοργάνωσης.
- ο Κατά τα άλλα ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί της FIVB.
- ο Όλοι οι αγώνες θα διεξαχθούν υποχρεωτικά με την μπάλα Beach Volley GALA που είναι η επίσημη μπάλα όλων των διοργανώσεων.

TABLE TENNIS (ΠΙΝΓΚ – ΠΟΝΓΚ)

- ο Σε κάθε αγώνα θα υπάρχει υπεύθυνος του αγώνα για την διαιτησία και το σκορ.
- ο Ένα σετ κερδίζεται από τον παίκτη (ή το ζευγάρι στο διπλό) που θα φθάσει πρώτος τους 11 πόντους, εκτός εάν το σκορ φθάσει 10-10, οπότε και χρειάζεται διαφορά 2 πόντων για να κριθεί το σετ. Ένας αγώνας τελειώνει στα τρία νικηφόρα σετ.
- ο Η σειρά στα σέρβις αλλάζει κάθε 2 πόντους.
- ο Η διάρκεια των αγώνων θα είναι 20’.
- ο Στην επόμενη φάση προκρίνονται οι τρεις πρώτοι από κάθε όμιλο των 5 αθλητών όπως επίσης και οι δύο πρώτοι από τους ομίλους των 4ων αθλητών.
- ο Κατά τα άλλα ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί της ITTF.
- ο Σε περίπτωση απουσίας αγωνιζόμενου αθλητή από τον αγωνιστικό χώρο κατά την προγραμματισμένη ώρα έναρξης του αγώνα, ο αγώνας κατοχυρώνεται υπέρ του αντίπαλου αθλητή.
- ο Ο κάθε αθλητής, θα πρέπει να έχει την δική του ρακέτα με την οποία και θα αγωνιστεί.

DARTS

- ο Το αγώνισμα που θα πάρουν μέρος οι διαγωνιζόμενοι είναι βασισμένο πάνω στο παιχνίδι «CRICKET».
- ο Μετά από κλήρωση που θα γίνει αυτόματα από την ψηφιακή διαδικτυακή εφαρμογή CHALLENGE, θα κληθούν να πάρουν μέρος σε παιχνίδια «best of 3» με απευθείας αποκλεισμό, δηλαδή τελικό αποτέλεσμα 2-1, ή 2-0 όπου δεν χρειάζεται τρίτο παιχνίδι. Ο αγώνας αρχίζει με τον παίκτη που το όνομα του έχει βγει πρώτο από την κλήρωση να ρίχνει το βελάκι του στοχεύοντας το κέντρο του στόχου δηλαδή το “Bull”. Πρώτος ξεκινάει τον αγώνα αυτός που το βελάκι του είναι πιο κοντά στο κέντρο και αυτό κρίνεται πάντα από τον υπεύθυνο του αγωνίσματος που θα διαιτητεύει τους αγώνες.
- ο Στόχος του παιχνιδιού είναι οι παίκτες, να πετύχουν τρεις (3) φορές τους αριθμούς από το 20 έως

και το 10 και μετά το κέντρο του στόχου.

- ο Η σειρά των βολών στα παραπάνω νούμερα δεν είναι υποχρεωτική. Η βολή στο τριπλό ή στο διπλό του στόχου μετράει κανονικά ως τριπλό ή διπλό. Οι βολές στο κέντρο μετρούν έναν (1) βαθμό στο πράσινο και δύο (2) στο κόκκινο. Στην περίπτωση που και οι δυο αγωνιζόμενοι αδυνατούν να βρουν στόχο, ο διαιτητής ορίζει μια τελευταία βολή στο κέντρο και από τους δύο και η βολή που θα βρεθεί πιο κοντά στο κέντρο κερδίζει.
- ο Ο τελικός του αγωνίσματος θα είναι σε φορμάτ «best of 5» δηλαδή με νικητήριο αποτέλεσμα 3-1, 3-2 ή 3-0 όπου δεν χρειάζεται τέταρτο παιχνίδι.

ΣΚΑΚΙ

Στην πρώτη φάση οι συμμετέχοντες, θα αγωνιστούν ανάλογα με τον αριθμό τους ως εξής:

- ο Αριθμός συμμετοχών έως 5: σε 8 παρτίδες με σύστημα αγώνων 4 διπλών συναντήσεων με κυκλικό σύστημα round robin.
- ο Αριθμός συμμετοχών 6-8: σε ισάριθμες (6-8) παρτίδες με απλό κυκλικό σύστημα round robin.
- ο Αριθμός συμμετοχών από 9 και πάνω: σε 6 παρτίδες με ελβετικό σύστημα αγώνων.
- ο Τα κριτήρια ισοβαθμίας έχουν ως εξής:
 - ο Για κυκλικό σύστημα
 - Το σύστημα Σόννεμπορν – Μπέργκερ (βαθμοί αντιπάλων ανάλογα με το 10 αποτέλεσμα)
 - Αριθμός νικών (προηγείται ο σκακιστής με τις περισσότερες νίκες)
 - Κατάταξη βαθμών του τουρνουά μεταξύ ισόβαθμων (τα μεταξύ τους αποτελέσματα)
 - ο Για ελβετικό σύστημα αγώνων
 - Κατάταξη βαθμών του τουρνουά μεταξύ ισόβαθμων (τα μεταξύ τους αποτελέσματα)
 - Το σύστημα Σόννεμπορν – Μπέργκερ (βαθμοί αντιπάλων ανάλογα με το αποτέλεσμα)
 - Το σύστημα Μπούχολτς (άθροισμα βαθμών αντιπάλων)
- ο Η αρχική κατάταξη θα γίνει με αλφαβητική σειρά.
- ο Οι αγώνες θα διεξαχθούν με ηλεκτρονικά χρονόμετρα. Ο χρόνος σκέψης ορίζεται 10' για κάθε παίκτη για ολόκληρη την παρτίδα, με την προσθήκη ενός δευτερολέπτου ανά κίνηση.
- ο Διευκρινίζεται ότι στους αγώνες ισχύουν οι κανόνες του γρήγορου σκακιού (Rapid) – ειδικότερα θα ισχύει το άρθρο A4.
- ο Ειδικά όμως για την αντικανονική κίνηση ο μηδενισμός του παίκτη γίνεται με τη δεύτερη αντικανονική κίνηση που πραγματοποιεί.

TENNIS

Το πρόγραμμα αγώνων περιλαμβάνει δύο κατηγορίες, μία ανδρών και μία γυναικών.

- ο Η πρώτη φάση για κάθε όμιλο θα διεξαχθεί με το σύστημα “Round robin” (όλοι με όλους).
- ο Στην επόμενη φάση των ανδρών προκρίνονται μόνο οι πρώτοι των 8 ομίλων ενώ στις γυναίκες οι

δύο πρώτες των ομίλων θα αναμετρηθούν για το χρυσό μετάλλιο ενώ οι δύο δεύτερες για την 3η θέση του τουρνουά.

- ο Στην πρώτη φάση οι αγώνες θα λήγουν στο ένα σετ διάρκειας 35'(λεπτών) ή 6 νικηφόρων παιχνιδιών (games) όποιο έρθει πρώτο.
- ο Μόνο στους τελικούς οι αγώνες θα ολοκληρωθούν στο ένα σετ των 6 νικηφόρων παιχνιδιών (games).
- ο Κατά τα άλλα ισχύουν οι επίσημοι κανονισμοί της ITF.

BOWLING

Αγωνίσματα:

- ο Αγωνιστικό Μπόουλινγκ Μεικτό Ατομικό:
Στην κατηγορία του ατομικού αγωνιστικού μπόουλινγκ συμμετέχουν υποχρεωτικά όσοι αθλητές και αθλήτριες διαθέτουν προσωπικό εξοπλισμό (μπάλες).
- ο Ερασιτεχνικό Μπόουλινγκ Ανδρών Ατομικό.
- ο Ερασιτεχνικό Μπόουλινγκ Γυναικών Ατομικό.
- ο Αγωνιστικό Μπόουλινγκ Μεικτές Τετράδες:
Στην κατηγορία του ομαδικού αγωνιστικού μπόουλινγκ συμμετέχουν υποχρεωτικά όλες ομάδες έχουν στη σύνθεσή τους περισσότερους από δύο αθλητές ή αθλήτριες που διαθέτουν προσωπικό εξοπλισμό (μπάλες).
- ο Ερασιτεχνικό Μπόουλινγκ Ανδρών Τετράδες:
Κάθε ομάδα μπορεί να έχει στη σύνθεσή της μέχρι δύο αθλητές που διαθέτουν προσωπικό εξοπλισμό (μπάλες).
- ο Ερασιτεχνικό Μπόουλινγκ Γυναικών Τετράδες:
Κάθε ομάδα μπορεί να έχει στη σύνθεσή της μέχρι δύο αθλήτριες που διαθέτουν προσωπικό εξοπλισμό (μπάλες).
- ο Ερασιτεχνικό Μπόουλινγκ Μεικτές Τετράδες:
Κάθε ομάδα μπορεί να έχει στη σύνθεσή της μέχρι δύο αθλήτριες ή αθλητές που διαθέτουν προσωπικό εξοπλισμό (μπάλες).

Τρόπος Διεξαγωγής:

- ο Οποιοδήποτε αγώνισμα διεξάγεται μόνο αν υπάρχουν 4 (τέσσερις) συμμετοχές κατ' ελάχιστον.
- ο Οι αθλητές και αθλήτριες αγωνίζονται σε 4 (τέσσερα) παιχνίδια.
- ο Κάθε ένα από τα παιχνίδια τους προσμετράται στα αγωνίσματα της διοργάνωσης

- που ο αθλητής ή αθλήτρια έχει δικαίωμα συμμετοχής (ατομικό και τετράδες).
- ο Στο καθαρό αποτέλεσμα κάθε παιχνιδιού προστίθεται το handicap του.
 - ο Στην ημιτελική φάση της διοργάνωσης προκρίνονται οι 4 πρώτοι αθλητές, αθλήτριες και τετράδες κάθε αγωνίσματος.
 - ο Στην ημιτελική φάση οι προκριθέντες αγωνίζονται σε ένα παιχνίδι.
 - ο Στον τελικό κάθε αγωνίσματος οι προκριθέντες αγωνίζονται σε ένα παιχνίδι.

Καλή επιτυχία στην ομάδα σας.

Με εκτίμηση,
Πελέκης Χαράλαμπος
Δ/ντής Αγώνων