



**ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΙΒΟΥ Α.Σ.Ι.Σ.  
ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ-ΛΥΚΕΙΩΝ**



**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ**

Το τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Κολλεγίου Αθηνών, προκηρύσσει αγώνες Στίβου στο πλαίσιο των Αθλητικών Συναντήσεων Ιδιωτικών Σχολείων (Α.Σ.Ι.Σ.), για μαθητές-μαθήτριες Λυκείων-Γυμνασίων, στο Στάδιο ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΔΕΛΤΑ, στο Ψυχικό.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους κανονισμούς του Σ.Ε.Γ.Α.Σ και τις βασικές αρχές του Α.Σ.Ι.Σ..

Ημερομηνίες Αγώνων: **Σάββατο, 8 Μαρτίου 2025**  
**Ωρα προσέλευσης 8:15**

**Γυμνάσιο & Λύκειο:** **Δηλώσεις Συμμετοχής**  
Κάθε σχολείο συμμετέχει με τρεις (3) αθλητές, αθλήτριες σε κάθε αγώνισμα.  
Κάθε αθλητής- αθλήτρια έχει δικαίωμα συμμετοχής σε δύο ατομικά αγωνίσματα (**όχι δύο δρομικά αγωνίσματα**) και μία σκυταλοδρομία.  
**Δεν γίνονται δεκτοί αθλητές εκτός συναγωνισμού**

**Την ημέρα των αγώνων δεν θα γίνει καμία αλλαγή στις δηλώσεις συμμετοχής.**

Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να σταλούν το αργότερο έως και την Δευτέρα, 3 Μαρτίου 2025, στη Γραμματεία Φυσικής Αγωγής του Ε.Ε.Ι. Κολλεγίου Τηλ.210 6743880 & Fax: 210 6743881 ή στο email: [tsiopera@athenscollege.edu.gr](mailto:tsiopera@athenscollege.edu.gr)

Σε περίπτωση που υπάρχουν επίσημες επιδόσεις ΣΕΓΑΣ για τους αθλητές σας παρακαλείσθε να τις αναγράψετε στις δηλώσεις συμμετοχής για τις τελικές σειρές. (Δρόμος με εμπόδια 80μ., 100μ., 110μ. και Δρόμος 150μ., 200μ., 400μ.)

Οι σχολικές αθλητικές ταυτότητες μαθητών μαθητριών θα ελέγχονται στη γραμματεία των αγώνων από τον ιατρό μία ώρα πριν την έναρξη των αγώνων. Ισχύει η ιατρική βεβαίωση ενός έτους καθώς και η κάρτα υγείας αθλητή του Σ.Ε.Γ.Α.Σ ή άλλης Αθλητικής ομοσπονδίας.

***Αγωνίσματα Γυμνασίου***

- |                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| 1. Άλμα σε μήκος  | Μαθητών – Μαθητριών Γυμνασίου |
| 2. Άλμα σε ύψος   | Μαθητών – Μαθητριών Γυμνασίου |
| 3. Σφαιροβολία    | Μαθητών – Μαθητριών Γυμνασίου |
| 4. Δρόμος 300 μ.  | Μαθητών – Μαθητριών Γυμνασίου |
| 5. Δρόμος 150 μ.  | Μαθητών – Μαθητριών Γυμνασίου |
| 6. Δρόμος 1000 μ. | Μαθητών Γυμνασίου             |
| 7. Δρόμος 600 μ.  | Μαθητριών Γυμνασίου           |

8. Δρόμος 80 μ.	Μαθητών – Μαθητριών Γυμνασίου
9. Δρόμος 100 μ. με εμπόδια	Μαθητών Γυμνασίου
10. Δρόμος 80 μ. με εμπόδια	Μαθητριών Γυμνασίου
11. Σκυταλοδρομία 4x100 μ.	Μαθητών – Μαθητριών Γυμνασίου
12. Σκυταλοδρομία 4x100 μ. μικτή	Γυμνασίου (εκτός συναγωνισμού)

### ***Αγωνίσματα Λυκείου***

1. Άλμα σε μήκος	Μαθητών – Μαθητριών Λυκείου
2. Άλμα σε ύψος	Μαθητών – Μαθητριών Λυκείου
3. Σφαιροβολία	Μαθητών – Μαθητριών Λυκείου
4. Δρόμος 100 μ.	Μαθητών – Μαθητριών Λυκείου
5. Δρόμος 200 μ.	Μαθητών – Μαθητριών Λυκείου
6. Δρόμος 400 μ.	Μαθητών – Μαθητριών Λυκείου
7. Δρόμος 800 μ.	Μαθητών – Μαθητριών Λυκείου
8. Δρόμος 1.500 μ.	Μαθητών Λυκείου
9. Δρόμος 100μ. με εμπόδια	Μαθητριών Λυκείου
10. Δρόμος 110μ. με εμπόδια	Μαθητών Λυκείου
11. Σκυταλοδρομία 4x100 μ.	Μαθητών – Μαθητριών Λυκείου
12. Σκυταλοδρομία 4x100 μ. μικτή	Λυκείου (εκτός συναγωνισμού)

### ***ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ***

- ❑ Για όλα τα αγωνίσματα στίβου είναι απαραίτητη η συμμετοχή τουλάχιστον (3) μαθητών-μαθητριών ανά άθλημα για να διεξαχθεί το αγώνισμα.
- ❑ Τα Δρομικά αγωνίσματα ταχυτήτων (80μ., 100μ.) θα διεξαχθούν σε προκριματικές σειρές και θα προκριθούν για τον τελικό οι έξι καλύτερες επιδόσεις.
- ❑ Τα υπόλοιπα δρομικά αγωνίσματα θα διεξαχθούν σε τελικές σειρές και οι νικητές θα καθοριστούν από την επίδοσή τους.
- ❑ Το Άλμα σε μήκος και η Σφαιροβολία, θα διεξαχθούν σε τέσσερις προσπάθειες.
- ❑ Η Σφαίρα για τους μαθητές Γυμνασίου έχει βάρος 4kg. και για τις μαθήτριες 3kg. Για το Λύκειο έχει βάρος 5kg. και 3kg. αντίστοιχα. (Τα όργανα ρίψεων θα δίνονται μόνο από τους διοργανωτές.)
- ❑ Το Άλμα σε ύψος θα ξεκινά από 1,00μ. για τις μαθήτριες και 1,20μ. για τους μαθητές και θα ανεβαίνει ανά 5 πόντους και ανά 3 πόντους πάνω από το ύψος 1,40μ.  
Κάθε σχολείο οφείλει να συμμετέχει στους αγώνες με τη **στολή** που το εκπροσωπεί.
- ❑ Μικτή σκυταλοδρομία 4X100μ. Γυμνάσιο – Μικτή σκυταλοδρομία 4X100μ. Λύκειο. Η σειρά Αγόρι-Κορίτσι-Κορίτσι- Αγόρι

### ***Βαθμολογία***

- ❑ Στα ατομικά αγωνίσματα θα ισχύσει η βαθμολογία 6-5-4-3-2-1.
- ❑ Στα ομαδικά αγωνίσματα θα ισχύσει η βαθμολογία 12-10-8-6-4-2.

### ***Έπαθλα:***

- ❑ Στους τρεις πρώτους νικητές θα απονεμηθούν Μετάλλια και Διπλώματα.
- ❑ Απονέμονται Κύπελλα στο σχολείο που θα συγκεντρώσει τη μεγαλύτερη βαθμολογία :
  - α) στους μαθητές Λυκείου,
  - β) στις μαθήτριες Λυκείου,
  - γ) στους μαθητές Γυμνασίου,
  - δ) στις μαθήτριες Γυμνασίου,
  - ε) στη μεγαλύτερη Γενική βαθμολογία (μαθητών και μαθητριών) Λυκείου,
  - στ) στη μεγαλύτερη Γενική βαθμολογία (μαθητών και μαθητριών) Γυμνασίου.

Τεχνική Σύσκεψη : Για την ενημέρωση των εκπροσώπων των σχολείων θα πραγματοποιηθεί τεχνική σύσκεψη στις 8 Μαρτίου 2025 και ώρα 08:00 στο στάδιο Στεφ.Δέλτα.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς,

Θ.Γραμματικόπουλος  
Συντονιστής Εξωσχολικού Αγωνιστικού Προγράμματος του Κολλεγίου Αθηνών

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΙΒΟΥ Α.Σ.Ι.Σ.

ΣΑΒΒΑΤΟ 8 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025

08:15	Προσέλευση αθλητών – αθλητριών	
08:30	Έλεγχος ιατρικών βεβαιώσεων	
09:00	Έναρξη αγώνων	
	Σφαιροβολία Αγόρια Γυμνασίου – Λυκείου	
	Άλμα σε ύψος Κορίτσια Γυμνασίου – Λυκείου	
	Άλμα σε μήκος Αγόρια Γυμνασίου	
09:05	Δρόμος 80μ. με εμπόδια Κορίτσια Γυμνασίου (76cm)	Τελικές σειρές
09:10	Δρόμος 100μ. με εμπόδια Κορίτσια Λυκείου (76cm)	Τελικές σειρές
09:20	Δρόμος 100μ. με εμπόδια Αγόρια Γυμνασίου (84cm)	Τελικές σειρές
09:30	Δρόμος 110μ. με εμπόδια Αγόρια Λυκείου (91cm)	Τελικές σειρές
09:45	Δρόμος 80μ. Αγόρια Γυμνασίου	Προκριματικός
09:55	Δρόμος 80μ. Κορίτσια Γυμνασίου	Προκριματικός
10:05	Άλμα σε μήκος Κορίτσια Γυμνασίου	
10:05	Δρόμος 100μ. Αγόρια Λυκείου	Προκριματικός
10:15	Δρόμος 100μ. Κορίτσια Λυκείου	Προκριματικός
10:25	Δρόμος 150μ. Αγόρια Γυμνασίου	Τελικές σειρές
10:35	Δρόμος 150μ. Κορίτσια Γυμνασίου	Τελικές σειρές
	Άλμα σε μήκος Κορίτσια Λυκείου	
	Σφαιροβολία Κορίτσια Γυμνασίου – Λυκείου	
10:45	Δρόμος 80μ. Αγόρια Γυμνασίου	Τελικός
10:50	Δρόμος 80μ. Κορίτσια Γυμνασίου	Τελικός
11:00	Δρόμος 100μ. Αγόρια Λυκείου	Τελικός
11:05	Δρόμος 100μ. Κορίτσια Λυκείου	Τελικός
	Άλμα σε ύψος Αγόρια Γυμνασίου - Λυκείου	
11:20	Δρόμος 200μ. Αγόρια Λυκείου	Τελικές σειρές
11:30	Δρόμος 200μ. Κορίτσια Λυκείου	Τελικές σειρές
11:40	Δρόμος 300μ. Αγόρια Γυμνασίου	Τελικές σειρές
11:50	Δρόμος 300μ. Κορίτσια Γυμνασίου	Τελικές σειρές
12:00	Δρόμος 400μ. Αγόρια Λυκείου	Τελικές σειρές
	Άλμα σε μήκος Αγόρια Λυκείου	
12:10	Δρόμος 400μ. Κορίτσια Λυκείου	Τελικές σειρές
12:15	Δρόμος 800μ. Αγόρια Λυκείου	Τελικές σειρές
12:20	Δρόμος 800μ. Κορίτσια Λυκείου	Τελικές σειρές
12:40	Δρόμος 1500μ. Αγόρια Λυκείου	Τελικές σειρές
12:50	Δρόμος 600μ. Κορίτσια Γυμνασίου	Τελικές σειρές
13:00	Δρόμος 1000μ. Αγόρια Γυμνασίου	Τελικές σειρές
13:15	Σκυτ/μία 4x100 Αγόρια Γυμνασίου	Τελικές σειρές
13:20	Σκυτ/μία 4x100 Κορίτσια Γυμνασίου	Τελικές σειρές
13:25	Σκυτ/μία 4x100 Αγόρια Λυκείου	Τελικές σειρές
13:30	Σκυτ/μία 4x100 Κορίτσια Λυκείου	Τελικές σειρές
13:40	Σκυτ/μία 4x100 μικτή Γυμνασίου	Εκτός συναγωνισμού
13:45	Σκυτ/μία 4x100 μικτή Λυκείου	Εκτός συναγωνισμού
14:00	Απονομές Επάθλων	