



Τριαθλητική Ομοσπονδία Ελλάδας (Τ.Ο.Ε.)

Ταχ. Δ/ση : ΤΗΝΟΥ 22
Ταχ. Κώδικας : 15351
Πληροφορίες : Νίκος Κοσμάς
Τηλέφωνο : 6980394100
Ιστότοπος : hellastrathlon.gr

E-mail : info@hellastrathlon.org

Αρ. Πρωτ.: 389/ 12.03.2025

Προς : Σωματεία Τ.Ο.Ε.

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΡΙΑΘΛΟΥ

**SPRINT ΔΙΑΘΛΟ: ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ, ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ-ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ, ΕΦΗΒΩΝ –
ΝΕΑΝΙΔΩΝ, & AGE GROUP
SUPER SPRINT: ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ**

ΣΧΙΝΙΑΣ 30 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025

Η Τριαθλητική Ομοσπονδία Ελλάδας, σύμφωνα με τις διατάξεις του Νόμου περί ερασιτεχνικού αθλητισμού και τις τροποποιήσεις του καθώς και τις σχετικές αποφάσεις της Τεχνικής Επιτροπής και του Δ.Σ. και σύμφωνα με τις διατάξεις της Γενικής Προκήρυξης Αγώνων Τρίαθλου 2025 και των κανονισμών αγώνων, προκηρύσσει Πανελλήνιο Πρωτάθλημα στο αγώνισμα του Διάθλου / Sprint και Super Sprint, στις κατηγορίες ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ, ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ-ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ, ΕΦΗΒΩΝ – ΝΕΑΝΙΔΩΝ, ΠΑΙΔΩΝ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ, AGE GROUP, όπως παρακάτω :

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΤΟΠΟΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΤΕΛΕΣΗΣ:

Χρόνος Τέλεσης: Κυριακή 30 Μαρτίου 2025

Τόπος Τέλεσης Αγώνων: Ολυμπιακό Κωπηλατοδρόμιο, Σχινιάς.

Συνδιοργάνωση: Transition Sports.

Γενικός Αλυτάρχης: Οικονόμου Αλέξανδρος

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών - Γυναικών, γεννημένοι από το 2006 και μετά.

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Νέων Ανδρών – Νέων Γυναικών (U23), γεννημένοι από το 2007 έως το 2002 (18-23).

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων-Νεανίδων, γεννημένοι από το 2007 έως και το 2008 (17-18).

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων, γεννημένοι από το 2009 έως και το 2010 (15-16).

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Βετεράνων (Age Group) γεννημένοι πριν από το 1991 με ξεχωριστές ηλικιακές κατηγορίες, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70+.

ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΑΓΩΝΩΝ

- **Ανδρών – Γυναικών και Νέων Ανδρών-Νέων Γυναικών**

5 χλμ. τρέξιμο – 20 χλμ. Ποδηλασία – 2,5 χλμ. Τρέξιμο

Στο σκέλος της ποδηλασίας οι αγώνες θα είναι με κανονισμούς drafting* και θα επιτραπούν μόνο ποδήλατα δρόμου «κούρσες» χωρίς αερόμπαρας. Δεν επιτρέπεται κράνος χρονομέτρου.

- **Εφήβων – Νεανίδων**

5 χλμ. τρέξιμο – 20 χλμ. Ποδηλασία – 2,5 χλμ. Τρέξιμο

Στο σκέλος της ποδηλασίας οι αγώνες θα είναι με κανονισμούς drafting* και θα επιτραπούν μόνο ποδήλατα δρόμου «κούρσες» χωρίς αερόμπαρας. Δεν επιτρέπεται κράνος χρονομέτρου.

- **Παίδων – Κορασίδων**

2,5 χλμ. τρέξιμο – 10 χλμ. Ποδηλασία – 1,25 χλμ. Τρέξιμο

Στο σκέλος της ποδηλασίας οι αγώνες θα είναι με κανονισμούς drafting* και θα επιτραπούν μόνο ποδήλατα δρόμου «κούρσες» χωρίς αερόμπαρας. Δεν επιτρέπεται κράνος χρονομέτρου.

- **Age Group**

5 χλμ. τρέξιμο – 20 χλμ. Ποδηλασία – 2,5 χλμ. Τρέξιμο

Στο σκέλος της ποδηλασίας οι αγώνες θα είναι με κανονισμούς **non drafting** και θα επιτραπεί κάθε είδος ποδηλάτου –δρόμου και TT- αρκεί φυσικά να πληροί τις

προδιαγραφές ασφαλείας. Επιτρέπεται το κράνος χρονομέτρου.

***Απαγορεύεται το drafting σε:**

- 1) αθλητή διαφορετικού φύλου, 2) σε αθλητή που βρίσκεται σε διαφορετικό γύρο,
- 3) σε μηχανή ή άλλο όχημα.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΓΩΝΩΝ

Η ζώνη αλλαγής θα βρίσκεται πίσω από τις κερκίδες του κωπηλατοδρομίου. Το σημείο εκκίνησης θα είναι στην ασίδα δίπλα από την ζώνη αλλαγής και οι αθλητές θα κινηθούν προς τον παράδρομο, όπου θα γίνει το τρέξιμο για όλες τις αποστάσεις με τις ανάλογες αναστροφές / γύρους σύμφωνα με την κατηγορία συμμετοχής. Έπειτα εισέρχονται στην ζώνη αλλαγής για την πρώτη αλλαγή και εξέρχονται με το ποδήλατο με κατεύθυνση προς την είσοδο του κωπηλατοδρομίου, όπου θα στρίψουν δεξιά για να συναντήσουν τις κερκίδες στο δεξί τους χέρι και την λίμνη στο αριστερό (anti clockwise).

Εφόσον έχουν ολοκληρώσει το ποδηλατικό σκέλος, εισέρχονται στην ζώνη αλλαγής από το ίδιο σημείο που βγήκαν και κατευθύνονται προς τον παράδρομο για να καλύψουν το τελευταίο σκέλος σύμφωνα με την κατηγορία συμμετοχής.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

Στα παραπάνω πρωταθλήματα δικαιούνται συμμετοχής όλα τα Σωματεία-Μέλη της Τ.Ο.Ε., όπως ορίζει το καταστατικό της, δηλαδή τα σωματεία που έχουν υποβάλλει δήλωση συμμετοχής βάσει της γενικής προκήρυξης της ΤΟΕ. Στους Πανελλήνιους Αγώνες και τα Πρωταθλήματα καθώς και στις τελικές φάσεις Πανελληνίων Αγώνων και Πρωταθλημάτων δικαίωμα συμμετοχής έχουν μόνο Σωματεία με αθλητική αναγνώριση, σύμφωνα με το άρθρο 67 του νόμου 4825/2021 τα οποία είναι εγγεγραμμένα για το τρέχον έτος στο Μητρώο αθλητικών Σωματείων της ΓΓΑ.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι συμμετοχές πρέπει να έχουν αποσταλεί εγγράφως από το σωματείο κάθε αθλητή/τριας , σύμφωνα με όσα ορίζονται στην Γενική Προκήρυξη 2025 στη Γραμματεία της Τ.Ο.Ε. μέχρι την Δευτέρα 24/03/2025 στο email: info@hellastriathlon.gr αναφέροντας το ονοματεπώνυμο του αθλητή και την κατηγορία που θα αγωνιστεί:

1. Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών - Γυναικών, γεννημένοι από το 2006 έως και το 1991 (19-34).
2. Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Νέων Ανδρών – Νέων Γυναικών (U23), γεννημένοι από το 2007 έως το 2002 (18-23).
3. Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων-Νεανίδων, γεννημένοι από το 2007 έως και το 2008 (17-18).
4. Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παιδων- Κορασίδων, γεννημένοι από το 2009 έως και το 2010 (15-16).
5. Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Βετεράνων (Age Group) γεννημένοι πριν από το 1991 με ξεχωριστές ηλικιακές κατηγορίες, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70+.

Οι Αρχηγοί Ομάδας κάθε σωματείου, κατά την ημέρα του Αγώνα και 40' προ της ενάρξεως αυτών θα οριστικοποιούν τις συμμετοχές των Αθλητών-τριών τους προσκομίζοντας παράλληλα τις Κάρτες Υγείας καθώς και το Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας (ιατρικώς θεωρημένα και σε ισχύ).

ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Οι εγγραφές έχουν ανοίξει στο παρακάτω link

[ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ / DUATHLON](#)

Σημείωση: Για τη συμμετοχή στον αγώνα, δεν αρκεί μόνο η δήλωση του αθλητή από το σωματείο του στην Τ.Ο.Ε.-πρέπει και ο αθλητής ο ίδιος, να μπει στην πλατφόρμα εγγραφής, να δηλώσει τη συμμετοχή του και να καταβάλει το αντίστοιχο παράβολο.

Το παράβολο συμμετοχής θα καταβληθεί για όλες τις παραπάνω κατηγορίες μέσω της προαναφερόμενης πλατφόρμας δηλώνοντας αγώνα «Sprint» και επιλέγοντας το πεδίο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα. Στη συνέχεια ακολουθείτε τις οδηγίες για να ολοκληρώσετε την εγγραφή σας.

Προσέξτε να δώσετε το σωστό email στο οποίο θα σας έρθει άμεσα και η ειδοποίηση της εγγραφής με όλα τα στοιχεία τα οποία έχετε δηλώσει.

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΡΙΘΜΩΝ

Η παραλαβή των αριθμών των αθλητών/αθλητριών θα γίνει από τη Γραμματεία του αγώνα (από τους Εφόρους ή Αρχηγούς των σωματείων για όλη την ομάδα)

ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΣΥΝΟΔΩΝ -ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

Οδηγίες για την διεξαγωγή του αγώνα θα δοθούν πριν την εκκίνηση. Η παρουσία όλων είναι απαραίτητη και τυχόν απουσία επιφέρει απώλεια δικαιώματος ένστασης.

ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ & ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΗΝ ΖΩΝΗ ΑΛΛΑΓΗΣ

Στην περιοχή αλλαγών πριν από την εκκίνηση του αγώνα.

ΑΠΟΝΟΜΕΣ – ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

Οι απονομές θα διεξαχθούν μετά το πέρας των αγώνων.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

07:15-09:30 Άνοιγμα Γραμματείας και παράδοση πακέτου αθλητών

07:30-07:50 Άνοιγμα Ζώνης Αλλαγής-Bike Check In για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Super Sprint Παιδων- Κορασίδων, Εφήβων-Νεανίδων

07:55 Ενημέρωση αθλητών στη γραμμή εκκίνησης

08:00 Εκκίνηση Αγώνα Διάθλου Παιδων (Super Sprint)

08:05 Εκκίνηση Αγώνα Διάθλου Κορασίδων (Super Sprint)

08:10 Εκκίνηση Αγώνα Διάθλου Εφήβων

08:15 Εκκίνηση Αγώνα Διάθλου Νεανίδων

08:50-08:30 Άνοιγμα Ζώνης Αλλαγής για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Άνδρών – Γυναικών & Νέων Ανδρών-Νέων Γυναικών / Bike Check In

08:40 Ενημέρωση αθλητών

08:45 Εκκίνηση Αγώνα Διάθλου Άνδρών

08:50 Εκκίνηση Αγώνα Διάθλου Γυναικών

08:55 Εκκίνηση Αγώνα Διάθλου Νέων Ανδρών

09:00 Εκκίνηση Αγώνα Διάθλου Νέων Γυναικών

08:40-09:30 Άνοιγμα Ζώνης Αλλαγής για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Age Group

09:50 Ενημέρωση αθλητών

10.00 Εκκίνηση Αγώνα Διάθλου Age Group

Απονομές μετά το τέλος κάθε αγωνίσματος

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

Οι παραπάνω ώρες αφορούν στην έναρξη των αγωνισμάτων και όχι την προσέλευση των αθλητών στους αγωνιστικούς χώρους.

Η Τ.Ο.Ε. ως διοργανώτρια των αγώνων, διατηρεί το δικαίωμα αλλαγής των τόπων και ωρών τέλεσης των αγωνισμάτων. Σε τέτοια περίπτωση η Τ.Ο.Ε., θα ενημερώσει εγκαίρως τα Σωματεία.

Εκπρόσωποι, Προπονητές, Αθλητές-τριες, παρακαλούνται να μην συγκεντρώνονται στον χώρο της Γραμματείας κατά την διάρκεια έκδοσης αποτελεσμάτων.

Οι αγώνες κρίνονται με βάση την Γενική Προκήρυξη Αγώνων 2025 και την παρούσα Ειδική Προκήρυξη. Για τυχόν καταστάσεις που δεν προβλέπονται αποφασίζει η Αγωνόδικος Επιτροπή και ο Αλυτάρχης.

Σε περίπτωση ενστάσεων επιλαμβάνεται η Επιτροπή Ενστάσεων.

Ενστάσεις κατατίθενται αρμοδίως ΜΟΝΟ από τον Αρχηγό Ομάδας, εγγράφως, αιτιολογημένα και ενυπογράφως, συνοδευόμενες από παράβολο αξίας εκατό Euro (100,00 €) και πάντως προ της έναρξεως του επομένου αγωνίσματος. Σε περίπτωση ενστάσεως που αφορά τα τελικά αποτελέσματα και μόνον αυτά, χρόνος κατάθεσης της ένστασης, ορίζονται 30' μετά την λήξη του τελευταίου αγωνίσματος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι αθλητές, συνοδοί κι εκπρόσωποι σωματείων είναι υποχρεωμένοι να παρακολουθήσουν την Τεχνική σύσκεψη πριν από τον αγώνα και σε συνέχεια αυτής να σεβαστούν τις οδηγίες τις οποίες θα λάβουν.

Το κράνος στο σκέλος της ποδηλασίας είναι υποχρεωτικό για όλες τις κατηγορίες και για κάθε συμμετέχοντα.

Απαγορεύεται η χρήση ακουστικών και συσκευές αναπαραγωγής ήχου

Τα ποδήλατα θα πρέπει να έχουν τοποθετηθεί στην περιοχή αλλαγών πριν την εκκίνηση του αγώνα.

Το τσιπ χρονομέτρησης θα πρέπει να είναι δεμένο με το ειδικό στραπ στον αριστερό αστράγαλο του κάθε αθλητή

Ο αριθμός πρέπει να φαίνεται μπροστά κατά τη διάρκεια του τρεξίματος και πίσω κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας. Χρησιμοποιήστε ειδική ζώνη μέσης (race belt) στην οποία τοποθετείστε τον αριθμό σας.

Τοποθετείτε τα μικρά αυτοκόλλητα με τον αριθμό σας στο κράνος, εμπρός, αριστερά δεξιά και το μεγάλο αυτοκόλλητο στο παλουκόσελο του ποδηλάτου.

Κρατάτε την περιοχή αλλαγών καθαρή με όλα τα αντικείμενα σας μέσα στο καλάθι

Οι αθλητές είναι υπεύθυνοι να γνωρίζουν τις διαδρομές, τους γύρους καθώς και τυχόν ποινές που μπορεί να τους επιβληθούν κατά τη διάρκεια του αγώνα . Ελέγχετε τους πίνακες στο penalty box για να είστε σίγουροι ότι δεν έχετε λάβει κάποια ποινή. Αποτυχία εκτέλεσης των ποινών στο penalty box επισύρουν ακύρωση του αθλητή.

Παραβάσεις & Ποινές:

	BIKE/RUN BEHAVIOUR	LITTERING	MOUNT- DISMOUNT LINE VIOLATION	EQUIPMENT OUTSIDE PERSONAL BIN	DRAFTING (only for AG)
SUPER SPRINT:	DSQ	DSQ	10sec	10sec	
SPRINT:	DSQ	DSQ	10sec	10sec	30sec

Κατά τη διάρκεια των αγώνων θα υπάρχει στο χώρο γιατρός με πλήρως εξοπλισμένο φαρμακείο.

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΝΣΤΑΣΕΩΝ ΑΓΩΝΩΝ:

Πρόεδρος : Οικονόμου Αλέξανδρος

Μέλος: Καλαβρέζος Φίλιππος

Μέλος: Νεράντζης Νικόλαος

ΑΓΩΝΟΔΙΚΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Πρόεδρος Αγωνοδίκου Επιτροπής & Αλυτάρχης : Οικονόμου Αλέξανδρος

Μέλος: Πορτέλλης Γεώργιος

Μέλος: Λαρίδου Στέλλα

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Η παρούσα προκήρυξη μπορεί να τροποποιηθεί ή να διορθωθεί κατά την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου με την έγκριση του Δ.Σ της Τ.Ο.Ε.

Για την Τ.Ο.Ε.

Ο Πρόεδρος



Χρήστος Γείτονας

Ο Γενικός Γραμματέας

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Ioannis Patlakas', is written over a horizontal line.

Ιωάννης Πατλάκας