



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
Σωματικής Διάπλασης & Fitness
30/09/2023 – 01/10/2023

Σάββατο 30 Σεπτεμβρίου Fitness Challenge
Κυριακή 01 Οκτωβρίου Σωματική Διάπλαση & Fitness

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΑΡΣΗΣ ΔΡΑΜΙΩΝ
ΚΥΡΙΑΚΗ 01 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023

Α' ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
" ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΣΤΑΚΗΣ "
(ΕΘΝΑΡΧΟΥ ΜΑΚΑΡΙΟΥ 4 ΚΑΙ ΗΡΩΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ)

ΕΓΓΡΑΦΕΣ – ΖΥΓΙΣΗ: ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29/09/2023

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΕΩΣ 24/09/2023

e-mail : info@posd.gr generalsecretary@posd.gr τηλ.επικ. 2752029904

ΠΡΟΣΟΧΗ : Σας επισημαίνουμε ότι όλοι οι προκηρυχθέντες αγώνες και ο τρόπος διεξαγωγής τους θα εναρμονίζονται αναπόφευκτα με το εκάστοτε υγειονομικό πρωτόκολλο της Επιστημονικής Επιτροπής της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.) όπως και με τα υγειονομικά πρωτόκολλα του Ε.Ο.Α.Υ.

- FITNESS CHALLENGE
- CHILDREN FITNESS (acrobatic)
- FIT MODEL
- BIKINI FITNESS
- WELLNESS FITNESS
- BODY FITNESS
- MEN'S PHYSIQUE
- CLASSIC PHYSIQUE
- CLASSIC BODYBUILDING
- BODY BUILDING

- ΑΡΣΗ ΔΡΑΜΙΩΝ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΚΑΙ FITNESS

1) FITNESS CHALLENGE

Κατηγορίες ηλικίας και φύλου :

CHILDREN FITNESS CHALLENGE

Παιδων-Κορασίδων: 5 έως 11 ετών
Εφήβων-Νεανίδων: 11 έως 16 ετών

Επίπεδο: ΑΣΗΜΕΝΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΤΟΜΙΚΟ

Νέων Ανδρων: 17 έως 23 ετών
Νέων Γυναικών : 17 έως 23 ετών
Ανδρών: 24 έως 40 ετών
Γυναικών: 24 έως 35 ετών
Ανδρών: 40 +
Γυναικών: 35+

Επίπεδο: ΧΡΥΣΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΤΟΜΙΚΟ

OPEN Ανδρών
OPEN Γυναικών

2) CHILDREN FITNESS

Παιδων-Κορασίδων: 5 έως 15 ετών

3) FIT MODEL

FIT MODEL OPEN

4) BIKINI FITNESS

BIKINI JUNIOR OPEN (16 ετών έως 23 ετών)
BIKINI -1,64 cm
BIKINI +1,64 cm
BIKINI ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ OPEN (+35 ετών)

5) WELLNESS

WELLNESS OPEN

6) BODY FITNESS

BODY FITNESS OPEN
BODY FITNESS ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ (+35 ετών)

7) MEN'S PHYSIQUE

MEN'S PHYSIQUE JUNIOR OPEN (16 ετών έως 23 ετών)

MEN'S PHYSIQUE -1,75 cm

MEN'S PHYSIQUE +1,75 cm

MEN'S PHYSIQUE ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ OPEN (+40 ετών)

8) CLASSIC PHYSIQUE

CLASSIC PHYSIQUE JUNIOR OPEN (16 ετών έως 23 ετών)

CLASSIC PHYSIQUE -1,75 cm

Από 1,68 cm (+10kg)

1,71cm (+10kg)

1,73 cm (+10kg)

Έως 1,75 cm (+10kg)

CLASSIC PHYSIQUE +1,75 cm

Από 1,76 cm (+13kg)

1,78 cm (+13kg)

1,80 cm (+13kg)

+1,80 cm (+13kg)

CLASSIC PHYSIQUE ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ OPEN (+40 ετών)

9) CLASSIC BODYBUILDING

CLASSIC BODYBUILDING -1,75 cm

Έως 1,71cm (+4kg)

Έως 1,75cm (+6kg)

CLASSIC BODYBUILDING +1,75 cm

Από 1,76cm έως -1,80cm (+8kg)

+1,80cm(+12 kg)

10) BODY BUILDING

BODYBUILDING JUNIOR OPEN (16 ετών έως 23 ετών)

BODYBUILDING -85kg

BODYBUILDING -95kg

BODYBUILDING +95kg

BODYBUILDING +40 ετών

BODYBUILDING +50 ετών

ΑΡΣΗ ΔΡΑΜΙΩΝ

1) ΔΙΠΛΟ ΖΕΤΕ – AMATEURS

ΑΝΔΡΩΝ -85kg (+18 ετών)

ΑΝΔΡΩΝ +85kg (+18 ετών)

ΑΝΔΡΩΝ -95kg (+18 ετών)

ΑΝΔΡΩΝ +95kg (+18 ετών)

ΓΥΝΑΙΚΩΝ OPEN (+18 ετών)

ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ ΑΝΔΡΩΝ OPEN (+40 ετών)

ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ OPEN (+35 ετών)

ΠΑΙΔΩΝ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ OPEN (12 ετών έως 15 ετών)

ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ OPEN (16 ετών έως 18 ετών)

2) ΑΡΑΣΕ – AMATEURS

ΑΝΔΡΩΝ -85kg (+18 ετών)

ΑΝΔΡΩΝ +85kg (+18 ετών)

ΑΝΔΡΩΝ -95kg (+18 ετών)

ΑΝΔΡΩΝ +95kg (+18 ετών)

ΓΥΝΑΙΚΩΝ OPEN (+18 ετών)

ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ ΑΝΔΡΩΝ OPEN (+40 ετών)

ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ OPEN (+35 ετών)

ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ OPEN (12 ετών έως 15 ετών)

ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ OPEN (16 ετών έως 18 ετών)

3) ΜΑΚΡΥΣ ΚΥΚΛΟΣ – AMATEURS

ΑΝΔΡΩΝ OPEN (+18 ετών)

ΓΥΝΑΙΚΩΝ OPEN (+18 ετών)

ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ ΑΝΔΡΩΝ OPEN (+40 ετών)

ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ OPEN (+35 ετών)

ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ OPEN (12 ετών έως 15 ετών)

ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ OPEN (16 ετών έως 18 ετών)

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

- *Το Πρωτάθλημα διεξάγεται με βάση το ισχύον Νομοθετικό Πλαίσιο του Αθλητικού Νόμου 2725/1999 όπως ισχύει σήμερα, τα προβλεπόμενα στο καταστατικό της Ομοσπονδίας, καθώς και των εσωτερικών κανονισμών που έχουν τεθεί προς ψήφιση.*
- Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή αθλητών από σωματεία που δεν έχουν ειδική αθλητική αναγνώριση από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
- Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να είναι κάτοχοι της απαιτούμενης από το νόμο Κάρτα Υγείας αθλητή, την οποία θα πρέπει να έχει ελέγξει ο κάθε σύλλογος που συμμετέχει στο Πρωτάθλημα. Τα σωματεία μαζί με την αίτηση συμμετοχής θα πρέπει να στείλουν ηλεκτρονικά και την Κάρτα Υγείας των αθλητών που θα συμμετέχουν στο Πρωτάθλημα και να προσκομίζεται στη Γραμματεία μαζί με το δελτίο του την μέρα του αγώνα. Η Κάρτα Υγείας θα πρέπει να είναι θεωρημένη μετά τις 31/08. Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή αθλητή στο Πρωτάθλημα, ο οποίος δεν έχει προσκομίσει ισχύον αντίγραφο της κάρτας υγείας του στη γραμματεία.
- Δικαίωμα συμμετοχής θα έχουν μόνο οι αθλητές που έχει η γίνει η ανανέωση του δελτίου τους για το έτος 2023.
- Η ηλικία ενός αθλητή καθορίζεται βάσει πλήρους ημερομηνίας γέννησης.
- Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να φοράνε την επίσημη εμφάνιση του συλλογού στον οποίο ανήκουν καθόλη την διάρκεια του Πρωταθλήματος.
- Οι αθλητές που θα διαγωνιστούν στη Σωματική Διάπλαση κατά την ζυγισή θα φορούν το μαγιό με το οποίο θα διαγωνιστούν και την μπλούζα του συλλογού στον οποίο ανήκουν.
- Οι αθλητές που θα διαγωνιστούν στην κατηγορία Fitness Challenge όπως επίσης και στο άθλημα της Άρσης Δράμιων, θα πρέπει να φορούν σορτς και την μπλούζα του συλλογού στον οποίο ανήκουν.
- Οι ενστάσεις γίνονται μόνο από τον αρχηγό - εκπρόσωπο της κάθε αποστολής και κοστίζουν 100,00€.
- Αθλητής που θα καθυστερήσει πάνω από ένα λεπτό να εμφανιστεί στην σκηνή για να αγωνιστεί θα αποκλείεται από τον αγώνα.
- Σε περίπτωση που δεν υπάρξει σε κάθε κατηγορία ο ελάχιστος αριθμός συμμετοχών, σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Κανονισμό της I.F.B.B και της IUKL, (6 αθλητές) οι κατηγορίες θα συμπυκνωθούν.
- Οι προπονητές κατά την διάρκεια του αγώνα θα πρέπει να κάθονται στην καρέκλα τους, να συμπεριφέρονται κόσμια και να φορούν την αθλητική αμφίεση

του σωματείου. Τα παραπτώματα των προπονητών θα βαρύνουν τον εκάστοτε αθλητή που εκπροσωπούν.

- Απαγορεύονται οι συνομιλίες προπονητών και αθλητών, με τους κριτές των αγώνων.
- Στον αγωνιστικό χώρο θα βρίσκεται η κεντρική γραμματεία του Πρωταθλήματος όπου θα μπορεί ο κάθε προπονητής ή εκπρόσωπος σωματείου να ενημερώνεται και να ζητήσει βοήθεια για ότι χρειαστεί. Η επικοινωνία για όλα τα θέματα σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να γίνεται με αθλητή. Ο αθλητής για το στιδήποτε θα πρέπει να συνοδεύεται από τον προπονητή του ή τον εκπρόσωπο του σωματείου στο οποίο ανήκει, μαζί με το αθλητικό δελτίο τους.

•ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- Μέχρι την Κυριακή 24 Σεπτεμβρίου τα σωματεία θα πρέπει να μας κοινοποιήσουν με e-mail (info@posd.gr generalsecretary@posd.gr) τα στοιχεία του προπονητή – συνοδού .
- Το παράβολο ζύγισης για τους αθλητές θα είναι 35,00 ευρώ. Αν επιθυμεί κάποιος αθλητής να διαγωνιστεί σε δεύτερη κατηγορία το παράβολο είναι 20,00 ευρώ.
- Εκπρόθεσμες δηλώσεις συμμετοχής ,θα γίνονται δεκτές με το διπλασιασμό του παραβόλου ζύγισης.
- Στον αγωνιστικό χώρο θα επιτρέπεται η είσοδος μόνο του δηλωμένου προπονητή-συνοδού και ενός βοηθού του .
- Η ζύγιση των αθλητών θα γίνει ανά σύλλογο (με παρουσία του προπονητή-συνοδού) και όχι μεμονωμένα όποτε θέλει ο κάθε αθλητής.
- Σας ενημερώνουμε ότι όποιος σύλλογος έχει οικονομικές εκκρεμότητες δεν θα μπορεί να συμμετέχει στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα εάν πρώτα δεν τακτοποιήσει τις εκκρεμότητες αυτές.
- Στον αγωνιστικό χώρο θα επιτρέπεται η είσοδος μόνο του αθλητή και του δηλωμένου προπονητή-υπεύθυνου απο το σύλλογο .
- Οι αθλητές για να αγωνιστούν πρέπει να είναι κάτοχοι έγκυρου δελτίου της Π.Ο.Σ.Δ

ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

