

**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΓΩΝΑ**  
**«3ος ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ ΑΓΑΠΗΣ ΔΟΜΒΡΑΙΝΑ - ΘΙΣΒΗ - ΔΟΜΒΡΑΙΝΑ»**

**1. ΓΕΝΙΚΑ**

Στους παρακάτω κανονισμούς, οι λέξεις που αναφέρονται εδώ είναι συγκεκριμένοι όροι:

- 1) ΑΘΛΗΤΕΣ είναι οι αγωνιζόμενοι, αυτοί δηλαδή που νόμιμα έχουν γραφτεί και συμμετέχουν στον αγώνα
- 2) ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ είναι η Οργανωτική Επιτροπή του αγώνα, που είναι υπεύθυνη για την διεξαγωγή του και παίρνει όλες τις αποφάσεις.

**2. ΑΠΟΔΟΧΗ ΟΡΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Με τη δήλωση συμμετοχής ο αθλητής αποφασίζει για την συμμετοχή του και αποδέχεται τους παρόντες όρους συμμετοχής του αγώνα.

Οφείλει να σεβαστεί τους όρους συμμετοχής, να υπακούει στις υποδείξεις της οργανωτικής επιτροπής καθώς και των κριτών του αγώνα. Κατανοεί ότι θα κινηθεί σε υπαίθριο περιβάλλον και κατά τη διάρκεια του αγώνα θα είναι εκτεθειμένος στις καιρικές συνθήκες που θα επικρατούν στην περιοχή τη συγκεκριμένη ημέρα.

**3. ΕΓΓΡΑΦΗ**

Η εγγραφή στον αγώνα είναι δυνατή μόνο μέσω της ηλεκτρονικής φόρμας που βρίσκεται στο site της διοργάνωσης.

**4. ΠΑΡΟΧΕΣ**

Οι παροχές που καλύπτει η συμμετοχή είναι οι παρακάτω:

Α) για όλους τους αθλητές:

1. αριθμός αγώνα (bib)
2. Νερό/τροφοδοσία στον αγώνα
3. Ιατρική υποστήριξη,
4. Ηλεκτρονική χρονομέτρηση,
5. Αναμνηστικό t-shirt του αγώνα

Β) Για τους αθλητές που θα τερματίσουν εμπρόθεσμα τον αγώνα, αναμνηστικό μετάλλιο τερματισμού.

**5. ΣΗΜΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΑΓΩΝΑ**

Η διαδρομή του αγώνα σηματοδοτείται με πρόσκαιρη σηματοδότηση η οποία τοποθετείται στις παραμονές του αγώνα, ώστε η διαδρομή να είναι όσο το δυνατόν σαφέστερη και ο τρόπος της γίνεται γνωστός στην ενημέρωση πριν την διεξαγωγή του αγώνα.

**6. ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ – ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ**

Το επιτρεπόμενο όριο ολοκλήρωσης του αγώνα των 5χλμ είναι 1 (μία) ώρα και 2 (δύο) ώρες για τα 10,0 χιλιόμετρα.

Το όριο αποκλεισμού είναι κοινό για όλες τις κατηγορίες των αθλητών, ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας. Μετά από τη συμπλήρωση του χρόνου που αναφέρεται, οι σταθμοί συνεχίζουν να καταγράφουν τους αθλητές αλλά ως εκπρόθεσμους.

**7. ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ**

Οι αθλητές που καταφθάνουν στον τερματισμό έχουν υποχρέωση να παραδώσουν το bib χρονομέτρης.

**8. ΤΕΛΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ**

Ένας τερματισμός είναι κανονικός, όταν γίνει μέσα στα χρονικά πλαίσια που τυχόν αναφέρονται και ισχύει για όλους τους αθλητές.

Η τελική κατάταξη του αγώνα είναι η κατάταξη που παρέχεται από την ηλεκτρονική χρονομέτρηση του αγώνα και δεν επιδέχεται καμία αμφισβήτηση. Σε καμία περίπτωση και για οποιονδήποτε λόγο, δεν δίνονται διπλά μετάλλια σε αθλητές και αθλήτριες που τερματίζουν μαζί χέρι- χέρι.

#### **9. ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΗ:**

Κάθε αθλητής πρέπει να φέρει τον αριθμό αγώνα (bib) πάνω του, σε εμφανές σημείο στην εμπρόσθια όψη. Ο αριθμός πρέπει να παραμείνει σε όλη τη διάρκεια του αγώνα χωρίς να διπλωθεί, ή να κοπεί, αποκρύβοντας έτσι οποιοδήποτε στοιχείο αναγράφεται πάνω στον αριθμό (χορηγοί, λογότυπα κλπ). Ουσιαστική αλλοίωση του αριθμού, η οποία ενδέχεται να προκαλέσει σύγχυση στους κριτές, τιμωρείται με αποκλεισμό. Απώλεια του αριθμού τιμωρείται με αποκλεισμό.

Η παραλαβή του αριθμού αγώνα του κάθε αθλητή γίνεται μόνο από τον ίδιο, από την Γραμματεία του αγώνα και μόνο με την επίδειξη αστυνομικής ταυτότητας ή άλλου δημόσιου εγγράφου. Σε περίπτωση που ο αθλητής ή η αθλήτρια επιθυμεί να παραλάβει κάποιος τρίτος τον αριθμό του/της, τότε πρέπει να χορηγήσει σε αυτό το άτομο επικυρωμένη εξουσιοδότηση για την παραλαβή του.

#### **10. ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ:**

Απαγορεύεται οποιαδήποτε εξωτερική βοήθεια, η τεχνητή υποβοήθηση αθλητών μεταξύ τους, καθώς και η χρήση οποιουδήποτε μηχανοκίνητου βοηθητικού μέσου. Επιτρέπεται η χρήση χάρτη, πυξίδας, GPS, κινητού τηλεφώνου. Επιτρέπεται οποιαδήποτε εξωτερική βοήθεια προς τους αθλητές από οποιονδήποτε μόνο στους σταθμούς τροφοδοσίας. Επιτρέπεται η συνοδεία των αθλητών από πρόσωπα που δεν φέρουν αριθμό αγώνα με την προϋπόθεση ότι δεν υποβοηθούν τον αθλητή ή δεν παρεμποδίζουν άλλους αθλητές. Αν καταγγεληθεί οποιαδήποτε βοήθεια προς τον αθλητή, τιμωρείται ο ίδιος ο αθλητής με αποκλεισμό.

#### **11. ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ:**

Απαγορεύεται αυστηρά η απόρριψη κάθε είδους αντικειμένων κατά μήκος της διαδρομής, όπως πλαστικά μπουκάλια ή οποιοδήποτε άλλο υλικό συσκευασίας στερεάς ή υγρής μορφής τροφής που καταναλώνουν οι αθλητές στη διάρκεια του αγώνα. Σε κάθε σταθμό τροφοδοσίας υπάρχει ειδικός πλαστικός σάκος απορριμμάτων.

Όλοι οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να ρίχνουν τα απορρίμματα τους μέσα στο σάκο. Απόρριψη υλικών συσκευασίας ή άλλων μη οργανικών απορριμμάτων σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής πέρα από τα προκαθορισμένα, επισύρει ποινή προσθήκης 10 λεπτών στον τελικό τους χρόνο έως και αποκλεισμό.

#### **12. ΣΤΑΘΜΟΙ ΝΕΡΟΥ/ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ:**

Η διοργάνωση αναλαμβάνει την τροφοδοσία των αθλητών, υποστηρίζοντάς τους σε ενδιάμεσα σημεία της διαδρομής του αγώνα, σύμφωνα με τα σκαριφήματα. Κάθε αθλητής είναι υποχρεωμένος αναλόγως των αναγκών του να μεταφέρει την απαραίτητη τροφή και νερό που θα του εξασφαλίσει την ολοκλήρωση του αγώνα.

#### **13. ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ:**

Στην αίτηση συμμετοχής ο κάθε αθλητής δηλώνει ρητά αν επιτρέπει ή όχι στον διοργανωτή τη φωτογράφιση και τη βιντεοσκόπηση του, στην διάρκεια του αγώνα και των απονομών, καθώς και την χρήση του σχετικού υλικού για διαφημιστικούς σκοπούς.

Κάθε αθλητής ο οποίος συναινεί στην φωτογράφιση και τη βιντεοσκόπηση του, έχοντας λάβει γνώση των δικαιωμάτων που απορρέουν από τον Γενικό Κανονισμό για την Προστασία Δεδομένων (ΕΕ) 2016/679, μπορεί οποτεδήποτε να ζητήσει τη διαγραφή του ανωτέρω υλικού που αφορά σε προσωπικά του δεδομένα καθώς και να προβάλλει αντίρρηση σχετικά με τη δημοσίευσή του.

#### **14. ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ:**

Η Διοργάνωση δεν πρόκειται να κάνει γνωστά σε τρίτους τα προσωπικά στοιχεία των αθλητών που υποβάλλουν αίτηση συμμετοχής. Σεβόμενη τη σχετική νομοθεσία και θεωρώντας απόλυτη ηθική υποχρέωση την διατήρηση της μυστικότητάς τους, διατηρεί τα στοιχεία των αθλητών μυστικά και σε ασφαλές ψηφιακό περιβάλλον. Δημοσιεύσιμα είναι μόνο το ονοματεπώνυμο του αθλητή, η πόλη κατοικίας, η ηλικία και η ομάδα του.

#### **15. ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ ΟΡΓΑΝΩΤΗ**

Όλοι οι αθλητές είναι υπεύθυνοι για την καλή φυσική κατάστασή τους και οφείλουν να εξεταστούν από γιατρό πριν τον αγώνα για να διαπιστωθεί η ικανότητά τους για συμμετοχή σε αγώνα.

Οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τον ενδεχόμενο κίνδυνο σωματικής βλάβης ή φθοράς του εξοπλισμού τους από τη συμμετοχή τους σε αγώνες σε εξωτερικό περιβάλλον καθώς και τις συνέπειες αυτών.

Ο οργανωτής δεν ευθύνεται για το θάνατο οποιαδήποτε βλάβη της υγείας των συμμετεχόντων, κατά την διάρκεια της συμμετοχής τους και ότι η κατάσταση της υγείας τους είναι καλή και τους επιτρέπει να αγωνιστούν.

Με την εγγραφή τους στον αγώνα δηλώνουν ότι σε καμία περίπτωση δε θα στραφούν ή θα προβάλλουν απαίτηση εναντίων των διοργανωτών ή εκπροσώπων αυτών ή των χορηγών ή της εποπτεύουσας αρχής αν πάθουν υλική, σωματική ή ηθική βλάβη οι ίδιοι ή οι συνοδοί τους ή οποιοσδήποτε τρίτος εξ' αιτίας τους από την εγγραφή ή τη συμμετοχή τους στον συγκεκριμένο αγώνα.

Ο οργανωτής διατηρεί το δικαίωμα να μην επιτρέψει σε κάποιον αθλητή να ολοκληρώσει τον αγώνα αν υπάρχει σχετική γνωμάτευση του γιατρού του αγώνα.

#### **16. ΠΟΙΝΕΣ**

Όλες οι παρακάτω παραβάσεις επιφέρουν την ποινή του αποκλεισμού:

- Μη εμφάνιση ή αλλοίωση αριθμού συμμετοχής.
- Αποδοχή εξωτερικής βοήθειας .
- Χρήση μηχανοκίνητου βοηθητικού μέσου.
- Ρίψη απορριμμάτων.
- Παρεμπόδιση άλλου αθλητή ή αντιαθλητική συμπεριφορά.
- Μη συμμόρφωση με οδηγίες κριτών.
- Αγένεια, ανάρμοστη συμπεριφορά προς την οργανωτική επιτροπή, κριτές, εθελοντές κλπ.
- Μη παρουσία σε σταθμό ελέγχου.
- Άρνηση εξέτασης από γιατρό της οργάνωσης αν αυτό κριθεί απαραίτητο οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- Εγκατάλειψη του αγώνα και μη ενημέρωση κριτή επιφέρει την ποινή του αποκλεισμού από κάθε μελλοντική διοργάνωση.

#### **17. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ**

Ενστάσεις για οποιοδήποτε λόγο γίνονται μόνο από τον ίδιο τον αθλητή το αργότερο 30 λεπτά μετά τον τερματισμό του. Η όποια απόφαση της επιτροπής ενστάσεων, είναι τελική και δεν δέχεται καμία συζήτηση.

#### **18. ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ**

Ο διοργανωτής μπορεί να αλλάξει ή να τροποποιήσει τις διαδρομές αν για οποιονδήποτε λόγο υπάρχει κίνδυνος για την ασφάλεια των αθλητών. Επίσης μπορεί να καθυστερήσει την έναρξη ή και να ματαιώσει ή αναβάλλει τον αγώνα λόγω κακοκαιρίας ή για οποιαδήποτε άλλη αιτία.

#### **19. ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ**

Η οργάνωση διατηρεί το δικαίωμα τροποποίησης των παρόντων κανονισμών διεξαγωγής του αγώνα χωρίς προηγούμενη ενημέρωση αν αυτό κριθεί απαραίτητο. Σε καμία περίπτωση η οποιαδήποτε αλλαγή δεν θα αλλοιώνει το ύψος του αγώνα.

#### **20. ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΘΛΗΤΩΝ**

Σε όλο τον αγώνα θα υπάρχει, όσο αυτό είναι δυνατό, μέριμνα και βοήθεια από τη διοργάνωση σε όποιον τυχόν εγκαταλείψει για οποιονδήποτε λόγο.

#### **21. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ**

Σκόπιμο είναι ο κάθε αθλητής να:

- Συμβουλευτεί δελτίο καιρού μια ημέρα πριν τον αγώνα για να προετοιμάσει κατάλληλα τον ρουχισμό του και τον εξοπλισμό του που θα επιλέξει για τον αγώνα.
- Μελετήσει τους χάρτες της διαδρομής και ειδικά το υψομετρικό προφίλ έτσι ώστε να γνωρίζει τα σημεία με έντονες ανηφόρες.
- Φτάσει στο σημείο παραλαβής του αριθμού του, έγκαιρα.
- Φροντίζει να ελέγχει τα σημεία ανεφοδιασμού νερού και να υπολογίζει αν του αρκούν αυτά ή χρειάζεται να έχει και δικά του υγρά ή και τρόφιμα.
- Έχει κατά την διάρκεια του αγώνα την προσοχή του στην σήμανση.
- Σεβόμαστε τη φύση και τους συναθλητές μας;
- Δεν πετάμε σκουπίδια εκτός των προκαθορισμένων σημείων των σταθμών ελέγχου..

- Δεν σπρώχνουμε τους συναθλητές μας όταν βρισκόμαστε σε στενό σημείο. Απλά ζητάμε να μας κάνουν χώρο με ευγενικό τρόπο.
- Όταν κάποιος κινείται αργά και επιβραδύνει τους αθλητές που τον ακολουθούν, οφείλει να κάνει στην άκρη να περάσουν οι πιο γρήγοροι.
- Βοηθάμε αν δούμε κάποιον να έχει τραυματιστεί ή αν πάει να πάρει λάθος δρόμο.
- Αναφέρουμε στον αμέσως επόμενο κριτή ή σταθμό που θα συναντήσουμε, αν υπάρχει συμβάν τραυματισμού
- Δεν εγκαταλείπουμε τον αγώνα χωρίς να ενημερώσουμε πρώτα και αυτοπροσώπως τον διοργανωτή ή τον πλησιέστερο κριτή.
- Δεν ενοχλούμε τους χρονομέτρους ζητώντας αποτελέσματα ενώ ο αγώνας είναι σε εξέλιξη.
- Δεν μετακινούμε αυτοκίνητα κατά την διάρκεια του αγώνα και επί της διαδρομής του αγώνα. Υπάρχουν αθλητές που τρέχουν ακόμα και τους στερούμε τον χώρο.