ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΛΗΣ
Ολυμπιακό Κέντρο Πάλης – Άνω Λιόσια 13343
Τηλ / Tel : + 30 210 3307176 Fax : + 30 210 3307178
E-mail: info@eofp.gr

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΛΗΣ

UNITED WORLD WRESTLING

Αρ. Πρωτ.4858/ΦΣ

Άνω Λιόσια, 5 / 11 /2026

ΠΡΟΣ ΤΑ
ΣΩΜΑΤΕΙΑ- ΜΕΛΗ της ΕΛ.Ο.Π.

ΘΕΜΑ: Τροποποίηση Αγωνιστικού Προγράμματος 2026.

Αξιότιμε Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι μετά από απόφαση της Τεχνικής επιτροπής θα πραγματοποιηθούν οι παρακάτω αλλαγές σε ημερομηνίες & τον τόπο διεξαγωγής πρωταθλημάτων του αγωνιστικού προγράμματος της ομοσπονδίας έτους 2026:

1. Το **Πανελλήνιο Παιδικό Τουρνουά** θα διεξαχθεί στις **28-29/11/2026 στο** κλειστό γυμναστήριο του ΕΑΚ Λάρισας .
2. Το **Πανελλήνιο Κύπελλο Πάλης Υποταγής - Grappling** θα διεξαχθεί στις **06/12/2026**, στο κλειστό γυμναστήριο του ΕΑΚ Λάρισας.
3. Το **Πανελλήνιο Κύπελλο Χειροπάλης** θα διεξαχθεί στις **5/12/2026** στο Θέατρο Μελίνα Μερκούρη στο Ίλιον .
4. Το **Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Αβραβεύτων Ανδρών Γυναικών U17 & U15 Ελληνορωμαϊκής Ελευθέρας & Γυναικείας Πάλης** θα διεξαχθεί στις **13/12/2026** στο κλειστό γυμναστήριο του Ολυμπιακού Χωρίου .

   Επίσης σας ενημερώνουμε ότι Οι **Πανελλήνιοι Αγώνες Ελληνορωμαϊκής Ελευθέρας & Γυναικείας Πάλης U11 -U13** θα διεξαχθούν **στο** κλειστό γυμναστήριο **Προσοτσάνης** Γεώργιος Μακρής στις **14-15/11/2026** .

Επισυνάπτουμε τις προκηρύξεις των αγώνων.
Για οποιαδήποτε διευκρίνηση είμαστε στη διάθεση σας.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς.

Ο Πρόεδρος
Λεωνάκης Στέργιος

Ο Γ. Γραμματέας
Θάνος Κωνσταντίνος

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΛΗΣ ★1935★

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΛΗΣ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΤΟΥΡΝΟΥΑ
ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗΣ – ΕΛΕΥΘΕΡΑΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΠΑΛΗΣ

- **Ημερομηνία & Τόπος Διεξαγωγής Αγώνων**

1.Αθήνα:
Σάββατο 28/3/2026 Ελευθέρα & Πάλη Γυναικών
Κυριακή 29/3/2026 Ελληνορωμαϊκή Πάλη
2.Θεσσαλονίκη:
Σάββατο 13/6/2026 Ελευθέρα & Πάλη Γυναικών
Κυριακή 14/6/2026 Ελληνορωμαϊκή Πάλη

3. Λάρισα:
Σάββατο 28/11/2026 Ελευθέρα & Πάλη Γυναικών
Κυριακή 29/12/2026 Ελληνορωμαϊκή Πάλη

- **Δικαίωμα Συμμετοχής**

Έχουν αθλητές/τριες εγγεγραμμένοι στο μητρώο της ΕΛΟΠ και έχουν γεννηθεί κατά τα έτη **2014** έως **2019**. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν και οι αλλοδαποί αθλητές/τριες.

- **Δήλωση Συμμετοχής**

Η δήλωση συμμετοχής κατατίθεται την Παρασκευή μία εβδομάδα πριν τους αγώνες (20/3/2026, 5/6/2026 & **20/11/2026** αντίστοιχα) και πρέπει να είναι σύμφωνα με το υπόδειγμα που επισυνάπτεται, να σφραγισθεί και να υπογραφεί από τους νόμιμους εκπροσώπους του σωματείου.
Τροποποίηση στην δήλωση συμμετοχής θα γίνεται εγγράφως μέχρι την Τετάρτη πριν τους αγώνες (24/3/2026, 10/6/2026 & **25/11/2026** αντίστοιχα) και **μόνο** για αλλαγή κατηγορίας βάρους αθλητών/τριών ή διαγραφή λόγω μη συμμετοχής.
Οι δηλώσεις συμμετοχής στέλνονται αποκλειστικά και μόνο στην ηλεκτρονική διεύθυνση: **eloptehniki@gmail.com.**
Σωματείο που δεν θα καταθέσει δήλωση συμμετοχής δεν θα έχει δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες.

- **Κατηγορίες Βάρους**

Ελληνορωμαϊκή & Ελευθέρα Πάλη
Γεν:**2014-2015** - Διάρκεια αγώνα 2Χ1,5' λεπτά Παύση 30'' δεύτερα:
27-30, 34, 38, 43, 48, 54, 60, 67, 75, 85 κιλά.
Γεν:**2016-2017** - Διάρκεια αγώνα 2Χ1' λεπτά Παύση 30'' δεύτερα:
20-23, 26, 29, 32, 36, 40, 45, 50, 56, 63 κιλά.
Γεν:**2018-2019** - Διάρκεια αγώνα 2Χ1' λεπτά Παύση 30'' δεύτερα:
18-20, 23, 26, 29, 33, 37, 42, 47, 52, 58 κιλά.

Πάλη Γυναικών
Γεν:**2014-2015** - Διάρκεια αγώνα 2Χ1,5' λεπτά Παύση 30'' δεύτερα:
26-29, 32, 35, 39, 43, 47, 52, 58 κιλά.
Γεν:**2016-2017** - Διάρκεια αγώνα 2Χ1' λεπτά Παύση 30'' δεύτερα:
22-25, 28, 31, 34, 38, 42, 47, 53 κιλά.
Γεν:**2018-2019** - Διάρκεια αγώνα 2Χ1' λεπτά Παύση 30'' δεύτερα:
18-20, 23, 26, 29, 33, 37, 41, 46 κιλά.

- **Ζύγιση**

Η ζύγιση και η κλήρωση των αθλητών/τριων θα γίνεται την ημέρα των αγώνων.
Δεν θα υπάρχει ανοχή βάρους.
Οι αθλητές/τριες κατά την ζύγιση είναι υποχρεωμένοι να φέρουν το **Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας σωματείου μέλους της ΕΛΟΠ** και την **Κάρτα Υγείας Αθλητή η οποία να είναι σε ισχύ.**
Όλοι οι αθλητές/τριες θα πρέπει να προσκομίσουν υπεύθυνη δήλωση κηδεμόνα ότι τους επιτρέπει να αγωνισθούν στους συγκεκριμένους αγώνες.
Επίσης σε περίπτωση ταυτοποίησης ο αθλητής/τρια θα πρέπει να προσκομίσει την Αστυνομική Ταυτότητα ή Διαβατήριο ή οποιοδήποτε επίσημο έγγραφο.
Αθλητής/τρια χωρίς τα παραπάνω δικαιολογητικά δεν θα συμμετάσχει στους αγώνες.

Κατά την διάρκεια της ζύγισης οι αθλητές/τριες έχουν δικαίωμα αλλαγής κατηγορίας βάρους, μετά και την τελική δήλωση συμμετοχής, αλλά μόνο (1) μία κατηγορία επάνω ή (1) μία κατηγορία κάτω.

- **Σύστημα Διεξαγωγής Αγώνων**

Οι αθλητές/τριες κάθε κατηγορίας θα αγωνισθούν σε γκρουπ των τριών (3), τεσσάρων (4) ή πέντε (5) ατόμων και θα κάνουν δύο αγώνες. Σε περίπτωση πτώσης αθλητή/τριας ο αγώνας θα συνεχίζεται.

- **Ιατρική Εξέταση**

Οι αθλητές/τριες κατά την Ιατρική εξέταση είναι υποχρεωμένοι να φέρουν το **Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας σωματείου μέλους της ΕΛΟΠ** και την **Κάρτα Υγείας Αθλητή η οποία να είναι σε ισχύ.**

- **Απονομές:**

Στους αθλητές/τριες απονέμεται δίπλωμα και μετάλλιο.

Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α Α Γ Ω Ν Ω Ν

Ημέρα Αγώνων:
10.00 – 10.30: Ιατρική εξέταση, Ζύγιση & Κλήρωση αθλητών/τριων.
12.00: Έναρξη Αγώνων.

Η χρονική διάρκεια της ζύγισης δύναται να παραταθεί με απόφαση του υπεύθυνου αγώνων καθώς επίσης και οποιαδήποτε άλλη μεταβολή απαιτείται για την εύρυθμη διεξαγωγή της διοργάνωσης.

- **ΑΝΤΙΤΙΜΟ - ΠΑΡΑΒΟΛΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΔΕΚΑ ΠΕΝΤΕ (15€) ΕΥΡΩ**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΛΗΣ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ
ΠΑΛΗΣ ΥΠΟΤΑΓΗΣ – GRAPPLING
ΑΝΔΡΩΝ/ΓΥΝΑΙΚΩΝ,U20,U17,U15, U13

- **Ημερομηνία Διεξαγωγής Αγώνων**
- **Κυριακή 6/12/2026**

- **Τόπος Διεξαγωγής Αγώνων: ΕΑΚ ΛΑΡΙΣΑΣ.**

- **Δικαίωμα Συμμετοχής**

Έχουν αθλητές/τριες εγγεγραμμένοι στο μητρώο της ΕΛΟΠ και έχουν γεννηθεί κατά τα έτη: **Άνδρες - Γυναίκες: 2007 έως 1966**, επίσης αθλητές/τριες γεννημένοι το έτος **2008** με υπεύθυνη δήλωση κηδεμόνα ότι τους επιτρέπει να αγωνισθούν με αθλητές/τριες μεγαλύτερης ηλικίας. **U20 Έφηβοι – Νεάνιδες: 2006 έως 2008** επίσης αθλητές/τριες γεννημένοι το έτος **2009** με υπεύθυνη δήλωση κηδεμόνα ότι τους επιτρέπει να αγωνισθούν με αθλητές/τριες μεγαλύτερης ηλικίας. **U17 Παίδες – Κορασίδες 2009 – 2010,** επίσης αθλητές/τριες γεννημένοι το έτος **2011** με υπεύθυνη δήλωση κηδεμόνα ότι τους επιτρέπει να αγωνισθούν με αθλητές/τριες μεγαλύτερης ηλικίας. **U15 Παμπαίδες – Παγκορασίδες: 2011 – 2012** επίσης αθλητές/τριες γεννημένοι το έτος **2013** με υπεύθυνη δήλωση κηδεμόνα ότι τους επιτρέπει να αγωνισθούν με αθλητές/τριες μεγαλύτερης ηλικίας. **U13** Προ Παμπαίδες – Προ Παγκορασίδες: **2013 – 2014** με υπεύθυνη δήλωση κηδεμόνα ότι τους επιτρέπει να αγωνισθούν στους συγκεκριμένους αγώνες.
Δικαίωμα συμμετοχής έχουν και οι αλλοδαποί αθλητές/τριες.

- **Δήλωση Συμμετοχής**

Η δήλωση συμμετοχής πρέπει να κατατεθεί **ΑΥΣΤΗΡΑ** μέχρι την **Παρασκευή 27/11/2026** και να είναι σύμφωνα με το υπόδειγμα που επισυνάπτεται, να σφραγισθεί και να υπογραφεί από τους νόμιμους εκπροσώπους του σωματείου.
Τροποποίηση στην δήλωση συμμετοχής θα γίνεται εγγράφως μέχρι την **Τετάρτη 25/11/2026** και **μόνο** για αλλαγή κατηγορίας βάρους αθλητών/τριών ή διαγραφή λόγω μη συμμετοχής.
Οι δηλώσεις συμμετοχής στέλνονται αποκλειστικά και μόνο στην ηλεκτρονική διεύθυνση: **eloptehniki@gmail.com.**
Σωματείο που δεν θα καταθέσει δήλωση συμμετοχής δεν θα έχει δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες.

- **Κατηγορίες Βάρους**

Ανδρών: 58, 62, 66 ,71 , 77, 84, 92, 100, 130 κιλά.
Γυναικών: 53, 58, 64, 71, 90 κιλά.
U20 Εφήβων: 58, 62, 66, 71, 77, 84, 92, 100, 130 κιλά.
U20 Νεανίδων: 49, 53, 58, 64, 71, 90 κιλά.
U17 Παίδων: 39-42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 110 κιλά.
U17 Κορασίδων: 36-38, 40, 43, 46, 49, 52, 56, 60, 65, 90 κιλά.
U15 Παμπαίδων: 29-32, 35, 38, 42, 47, 53, 59, 66, 73, 100 κιλά.
U15 Παγκορασίδων: 28-30, 32, 34, 37, 40, 44, 48, 52, 57, 80 κιλά.
U13 Προ Παμπαίδων: 27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 72, 90 κιλά.
U13 Προ Παγκορασίδων: 27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 72 κιλά.

- **Ιατρική Εξέταση**

Οι αθλητές/τριες κατά την Ιατρική εξέταση είναι υποχρεωμένοι να προσκομίσουν το **Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας σωματείου μέλους της ΕΛΟΠ** και την **Κάρτα Υγείας Αθλητή η οποία να είναι σε ισχύ.**

- **Ζύγιση**

Κυριακή 6/12/2026 Ανοχή Βάρους 2 κιλών.

Οι αθλητές/τριες κατά την Ζύγιση είναι υποχρεωμένοι να προσκομίσουν το **Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας σωματείου μέλους της ΕΛΟΠ** και την **Κάρτα Υγείας Αθλητή η οποία να είναι σε ισχύ.**
Οι μικρότεροι ηλικιακά αθλητές/τριες θα πρέπει να προσκομίσουν την υπεύθυνη δήλωση κηδεμόνα ότι τους επιτρέπει να αγωνισθούν στους συγκεκριμένους αγώνες με αθλητές/τριες μεγαλύτερης ηλικίας.
Επίσης **σε περίπτωση ταυτοποίησης** ο αθλητής/τρια θα πρέπει να προσκομίσει την Αστυνομική Ταυτότητα ή Διαβατήριο ή οποιοδήποτε επίσημο έγγραφο.
Αθλητής/τρια χωρίς τα παραπάνω δικαιολογητικά δεν θα συμμετάσχει στους αγώνες

Κατά την διάρκεια της ζύγισης οι αθλητές/τριες έχουν δικαίωμα αλλαγής κατηγορίας βάρους, μετά και την τελική δήλωση συμμετοχής, αλλά μόνο (1) μία κατηγορία επάνω ή (1) μία κατηγορία κάτω.

- **Κλήρωση**

- **Κλήρωση**

Η κλήρωση των αθλητών/τριων ανά κατηγορία βάρους θα γίνει στις **6/12/2026 Κυριακή μετά την ζύγιση των αθλητών/τριων στον χώρο των αγώνων**, παρουσία των εκπροσώπων των συλλόγων επί του συνόλου των ζυγισθέντων αθλητών/τριων.

- **Σύστημα Διεξαγωγής Αγώνων**

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με το αγωνιστικό σύστημα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (UWW), του Άμεσου αποκλεισμού. Εάν μία κατηγορία βάρους αποτελείτε από έξι (6) ή επτά (7) αθλητές/τριες, οι αγώνες ξεκινούν με την φάση των δύο (2) γκρουπ. Για τις κατηγορίες βάρους με συμμετοχή έως πέντε (5) αθλητές/τριες, κάθε παλαιστής θα παλέψει με όλους (tournoi nordique).

- **Βαθμολογία Συλλόγων**

Η Γενική βαθμολογία των συλλόγων του Πανελληνίου πρωταθλήματος θα εξαρτηθεί από το σύνολο των αθλητών/τριων που θα συμμετάσχουν στην κλήρωση σε κάθε κατηγορία βάρους ως ακολούθως:

Οκτώ (8) αθλητές/τριες και άνω:
$1^{ος}$ **15 βαθ** - $2^{ος}$ **12 βαθ.** – $3^{ος}$ **10βαθ.**($4^{ος}$ **6 βαθ**) – $5^{ος}$ **4 βαθ.**($6^{ος}$ **3 βαθ**) –$7^{ος}$ **2 βαθ.**– $8^{ος}$ **1 βαθ.**
Επτά (7) αθλητές/τριες:
$1^{ος}$ **12 βαθ.** – $2^{ος}$ **10 βαθ.** – $3^{ος}$ **9 βαθ.** – $4^{ος}$ **4 βαθ.** $5^{ος}$ **3 βαθ** - $6^{ος}$ **2 βαθ** – $7^{ος}$ **1 βαθ.**
Έξη (6) αθλητές/τριες:
$1^{ος}$ **10 βαθ.** – $2^{ος}$ **8 βαθ.** – $3^{ος}$ **7 βαθ.** – $4^{ος}$ **3 βαθ.** - $5^{ος}$ **2 βαθ** - $6^{ος}$ **1 βαθ.**
Πέντε (5) αθλητές/τριες
$1^{ος}$ **8 βαθ.** – $2^{ος}$ **6 βαθ.** – $3^{ος}$ **5 βαθ.** – $4^{ος}$ **2 βαθ.** – $5^{ος}$ **1 βαθ.**
Τέσσερεις(4) αθλητές/τριες
$1^{ος}$ **6 βαθ.** – $2^{ος}$ **4 βαθ.** – $3^{ος}$ **3 βαθ.** – $4^{ος}$ **1 βαθ.**
Τρείς (3) αθλητές/τριες
$1^{ος}$ **4 βαθ.** – $2^{ος}$ **2 βαθ.** – $3^{ος}$ **1 βαθ.**
Δύο (2) αθλητές/τριες:
$1^{ος}$ **3 βαθ.** – $2^{ος}$ **1 βαθ.**
Ένας (1) αθλητής/τρια:
$1^{ος}$ **1 βαθ.**

- **Απονομές:**

Στον $1^{ο}$, $2^{ο}$ & $3^{ο}$ αθλητή/τρια απονέμεται δίπλωμα και μετάλλιο.
Στα τρία (3) πρώτα σωματεία του Πανελληνίου πρωταθλήματος θα απονέμεται κύπελλο.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

Κυριακή 6/12/2026:

10.00 – 10.30	Ιατρική εξέταση & Ζύγιση (Grappling)
10.30 – 11.00	Κλήρωση των ζυγισθέντων αθλητών
11.00 - 12.00	Ενημέρωση και διαδικαστικά των αγώνων
12.00	Έναρξη αγώνων (Grappling)

Η χρονική διάρκεια της ζύγισης δύναται να παραταθεί με απόφαση του υπεύθυνου αγώνων καθώς επίσης και οποιαδήποτε άλλη μεταβολή απαιτείται για την εύρυθμη διεξαγωγή της διοργάνωσης.

- **ΑΝΤΙΤΙΜΟ - ΠΑΡΑΒΟΛΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΔΕΚΑ ΠΕΝΤΕ (15€) ΕΥΡΩ**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΛΗΣ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ
ΧΕΙΡΟΠΑΛΗΣ – (ARM-WRESTLING)
ΑΝΔΡΩΝ/ΓΥΝΑΙΚΩΝ, U21, U18, U15
MASTER, GRAND MASTERS, SENIOR GRAND MASTERS

- **Ημερομηνία Διεξαγωγής Αγώνων**

Σάββατο 5/12/2026

- **Τόπος Διεξαγωγής Αγώνων: ΙΛΙΟΝ.**

- **Δικαίωμα Συμμετοχής**

Έχουν αθλητές/τριες εγγεγραμμένοι στο μητρώο της ΕΛΟΠ.
Δικαίωμα συμμετοχής και οι αλλοδαποί αθλητές/τριες.

- **Δήλωση Συμμετοχής**

Η δήλωση συμμετοχής πρέπει να κατατεθεί **ΑΥΣΤΗΡΑ** μέχρι την **Δευτέρα 30/11/2026** και να είναι σύμφωνα με το υπόδειγμα που επισυνάπτεται, να σφραγισθεί και να υπογραφεί από τους νόμιμους εκπροσώπους του σωματείου.
Οι δηλώσεις συμμετοχής στέλνονται αποκλειστικά και μόνο στην ηλεκτρονική διεύθυνση: **eloptehniki@gmail.com.**
Σωματείο που δεν θα καταθέσει δήλωση συμμετοχής δεν θα έχει δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες.

- **Κατηγορίες Βάρους & Ηλικίας.**

Ανδρών – Γυναικών (Γεν:2010 έως 1936)
Δεξί & Αριστερό χέρι
Ανδρών: 57, 63, 70, 78, 86, 95, 105, +105 κιλά.
Γυναικών: 52, 57, 63, 70, 78, +78 κιλά.
U21 Νέων Ανδρών – Γυναικών (Γεν:2005 – 2006 - 2007)
Δεξί & Αριστερό χέρι
Ανδρών U21: 57, 63, 70, 78, 86, 95, +95 κιλά.
Γυναικών U21: 52, 57, 63, 70, 78, +78 κιλά.
U18 Εφήβων - Νεανίδων (Γεν:2008 – 2009 - 2010)
Δεξί & Αριστερό χέρι
Εφήβων: 52, 57, 63, 70, 78, 86, +86 κιλά.
Νεανίδων: 45, 48, 52, 57, 63, +63 κιλά.
U15 Παίδων - Κορασίδων (Γεν:2011-2012-2013-2014)
Δεξί & Αριστερό χέρι
Παίδων: 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 κιλά.
Κορασίδων: 45, 48, 52, 57, 63, +63 κιλά.
MASTERS (Γεν:1986 έως 1977)
Δεξί & Αριστερό χέρι
Ανδρών: 70, 78, 86, 95, 105, +105 κιλά.
Γυναικών: 63, 78, +78 κιλά.
GRAND MASTERS (Γεν:1976 έως 1967)
Δεξί & Αριστερό χέρι
Ανδρών: 70, 78, 86, 95, 105, +105 κιλά.
Γυναικών: 70, +70 κιλά.
SENIOR GRAND MASTERS (Γεν:1966 έως 1957)
Δεξί & Αριστερό χέρι
Ανδρών: 70, 78, 86, 95, 105, +105 κιλά.

- **Ιατρική Εξέταση**

Οι αθλητές/τριες κατά την Ιατρική εξέταση είναι υποχρεωμένοι να προσκομίσουν το **Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας σωματείου μέλους της ΕΛΟΠ** και την **Κάρτα Υγείας Αθλητή η οποία να είναι σε ισχύ.**

- **Ζύγιση**

Σάββατο 5/12/2026: U21 – U18 – U15, Master, Grand Masters, Senior Grand Masters.Ανοχή Βάρους δύο (2) κιλών Ανδρών & Γυναικών Ανοχή Βάρους δύο (2) κιλών.

Οι αθλητές/τριες κατά την Ιατρική εξέταση είναι υποχρεωμένοι να προσκομίσουν το **Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας σωματείου μέλους της ΕΛΟΠ** και την **Κάρτα Υγείας Αθλητή η οποία να είναι σε ισχύ.**

Κατά την διάρκεια της ζύγισης οι αθλητές/τριες έχουν δικαίωμα αλλαγής κατηγορίας βάρους, μετά και την τελική δήλωση συμμετοχής, αλλά μόνο (1) μία κατηγορία επάνω ή (1) μία κατηγορία κάτω.

- **Κλήρωση**

Η κλήρωση των αθλητών/τριων ανά κατηγορία βάρους θα γίνει στις **5/12/2026 ημέρα Σάββατο μετά την ζύγιση των αθλητών/τριων στον χώρο των αγώνων**, παρουσία των εκπροσώπων των συλλόγων επί του συνόλου των ζυγισθέντων αθλητών/τριων.

- **Σύστημα Διεξαγωγής Αγώνων**

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με το αγωνιστικό σύστημα της Διεθνούς Ομοσπονδίας.

- **Βαθμολογία Συλλόγων**

Η Γενική βαθμολογία των συλλόγων του Πανελληνίου πρωταθλήματος θα εξαρτηθεί από το σύνολο των αθλητών/τριων που θα συμμετάσχουν στην κλήρωση σε κάθε κατηγορία βάρους ως ακολούθως:

Οκτώ (8) αθλητές/τριες και άνω:
1ος **10 βαθ** - 2ος **8 βαθ.** – 3ος **6 βαθ.**
Επτά (7) αθλητές/τριες:
1ος **8 βαθ.** – 2ος **6 βαθ.** – 3ος **5 βαθ.**
Έξη (6) αθλητές/τριες:
1ος 7 **βαθ.** – 2ος **5 βαθ.** – 3ος **4 βαθ.**
Πέντε (5) αθλητές/τριες
1ος **6 βαθ.** – 2ος **4 βαθ.** – 3ος **3 βαθ.**
Τέσσερεις(4) αθλητές/τριες
1ος **5 βαθ.** – 2ος **3 βαθ.** – 3ος **2 βαθ.**
Τρείς (3) αθλητές/τριες
1ος **4 βαθ.** – 2ος **2 βαθ.** – 3ος **1 βαθ.**
Δύο (2) αθλητές/τριες:
1ος **3 βαθ.** – 2ος **1 βαθ.**
Ένας (1) αθλητής/τρια:
1ος **1 βαθ.**

- **Απονομές:**

Στον 1ο 2ο & 3ο αθλητή/τρια απονέμεται δίπλωμα και μετάλλιο.
Στα τρία (3) πρώτα σωματεία του Πανελληνίου πρωταθλήματος θα απονέμεται κύπελλο.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

Σάββατο 5/12/2026:
10.00 – 11.00 Ιατρική εξέταση, Ζύγιση & κλήρωση
12.00 Έναρξη αγώνων.

Η χρονική διάρκεια της ζύγισης δύναται να παραταθεί με απόφαση του υπεύθυνου αγώνων καθώς επίσης και οποιαδήποτε άλλη μεταβολή απαιτείται για την εύρυθμη διεξαγωγή της διοργάνωσης.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΛΗΣ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΒΡΑΒΕΥΤΩΝ
ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ – U17 & U15
ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΑΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΠΑΛΗΣ

- **Ημερομηνία Διεξαγωγής Αγώνων**

  Κυριακή 13/12/2026

- **Τόπος Διεξαγωγής Αγώνων: Αθήνα (Ολυμπιακό Χωριό).**

- **Δικαίωμα Συμμετοχής**

Έχουν αθλητές/τριες εγγεγραμμένοι στο μητρώο της ΕΛΟΠ και έχουν γεννηθεί κατά τα έτη: **Άνδρες & Γυναίκες** το 2007 έως 1966. Επίσης με υπεύθυνη δήλωση κηδεμόνα ότι τους επιτρέπει να αγωνισθούν με αθλητές/τριες μεγαλύτερης ηλικίας, οι γεννηθέντες το 2008.
U17 Παίδων & Κορασίδων το 2009-2010. Επίσης με υπεύθυνη δήλωση κηδεμόνα ότι τους επιτρέπει να αγωνισθούν με αθλητές/τριες μεγαλύτερης ηλικίας, οι γεννηθέντες το 2011.
U15 Παμπαίδων & Παγκορασίδων το 2011-2012. Επίσης με υπεύθυνη δήλωση κηδεμόνα ότι τους επιτρέπει να αγωνισθούν με αθλητές/τριες μεγαλύτερης ηλικίας, οι γεννηθέντες το 2013.
Δεν έχουν δικαίωμα συμμετοχής οι αθλητές/τριες με μετάλλιο από τα Πανελλήνια πρωταθλήματα Ολυμπιακής πάλης **ανδρών, γυναικών, U23, U20, U17 & U15** του 2026 & 2025 και αθλητές με διεθνείς διακρίσεις: 1-8 σε Ολυμπιακούς Αγώνες, 1-8 σε Παγκόσμια & 1-5 Ευρωπαϊκά πρωταθλήματα σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες.
Δικαίωμα συμμετοχής έχουν και οι αλλοδαποί αθλητές/τριες.

- **Δήλωση Συμμετοχής**

Η δήλωση συμμετοχής πρέπει να κατατεθεί **ΑΥΣΤΗΡΑ** μέχρι την **Παρασκευή 4/12/2026** και να είναι σύμφωνα με το υπόδειγμα που επισυνάπτεται, να σφραγισθεί και να υπογραφεί από τους νόμιμους εκπροσώπους του σωματείου.
Τροποποίηση στην δήλωση συμμετοχής θα γίνεται εγγράφως μέχρι την **Τετάρτη 9/12/2026** και **μόνο** για αλλαγή κατηγορίας βάρους αθλητών/τριών ή διαγραφή λόγω μη συμμετοχής.
Οι δηλώσεις συμμετοχής στέλνονται αποκλειστικά και μόνο στην ηλεκτρονική διεύθυνση: **eloptehniki@gmail.com.**
Σωματείο που δεν θα καταθέσει δήλωση συμμετοχής δεν θα έχει δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες.

- **Κατηγορίες Βάρους**

Ελληνορωμαϊκή: Ανδρών: 55, 60, 63, 67, 72, 77, 82, 87, 97, 130 κιλά.
U17: 41-45, 48, 51, 55, 60, 65, 71, 80, 92, 110 κιλά.
U15: 34-38, 41, 44, 48, 52, 57, 62, 68, 75, 85 κιλά.
Ελευθέρα: Ανδρών: 57, 61, 65, 70, 74, 79, 86, 92, 97, 125 κιλά.
U17: 41-45, 48, 51, 55, 60, 65, 71, 80, 92, 110 κιλά.
U15: 34-38, 41, 44, 48, 52, 57, 62, 68, 75, 85 κιλά.
Πάλη Γυναικών: Γυναίκες: 50, 53, 55, 57, 59, 62, 65, 68, 72, 76 κιλά.
U17: 36-40, 43, 46, 49, 53, 57, 61, 65, 69, 73 κιλά.
U15: 29-33, 36, 39, 42, 46, 50, 54, 58, 62, 66 κιλά.

- **Ιατρική Εξέταση**

Οι αθλητές/τριες κατά την Ιατρική εξέταση είναι υποχρεωμένοι να προσκομίσουν το **Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας σωματείου μέλους της ΕΛΟΠ** και την **Κάρτα Υγείας Αθλητή η οποία να είναι σε ισχύ.**

- **Ζύγιση**

Ελληνορωμαϊκής Ελευθέρας & Πάλης Γυναικών: **13/12/2026.**
Θα υπάρχει Ανοχή Βάρους δυο (2) κιλών στις ηλικιακές κατηγορίες των ανδρών – γυναικών
Και ενός (1) κιλού στις ηλικιακές κατηγορίες U17 – U15.
Οι αθλητές/τριες κατά την Ζύγιση είναι υποχρεωμένοι να προσκομίσουν το **Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας σωματείου μέλους της ΕΛΟΠ** και την **Κάρτα Υγείας Αθλητή η οποία να είναι σε ισχύ.**
Οι μικρότεροι ηλικιακά αθλητές/τριες θα πρέπει να προσκομίσουν την υπεύθυνη δήλωση κηδεμόνα ότι τους επιτρέπει να αγωνισθούν στους συγκεκριμένους αγώνες με αθλητές/τριες μεγαλύτερης ηλικίας.
Επίσης **σε περίπτωση ταυτοποίησης** ο αθλητής/τρια θα πρέπει να προσκομίσει την Αστυνομική Ταυτότητα ή Διαβατήριο ή οποιοδήποτε επίσημο έγγραφο.
Αθλητής/τρια χωρίς τα παραπάνω δικαιολογητικά δεν θα συμμετάσχει στους αγώνες

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΛΗΣ

Κατά την διάρκεια της ζύγισης οι αθλητές/τριες έχουν δικαίωμα αλλαγής κατηγορίας βάρους, μετά και την τελική δήλωση συμμετοχής, αλλά μόνο (1) μία κατηγορία επάνω ή (1) μία κατηγορία κάτω.

- **Κλήρωση**

Η κλήρωση των αθλητών/τριων ανά κατηγορία βάρους θα γίνει στις **13/12/2026 Κυριακή μετά την ζύγιση των αθλητών/τριων στον χώρο των αγώνων**, παρουσία των εκπροσώπων των συλλόγων επί του συνόλου των ζυγισθέντων αθλητών/τριων.

- **Σύστημα Διεξαγωγής Αγώνων**

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με το αγωνιστικό σύστημα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (UWW), του Άμεσου αποκλεισμού. Εάν μία κατηγορία βάρους αποτελείτε από έξι (6) ή επτά (7) αθλητές/τριες, οι αγώνες ξεκινούν με την φάση των δύο (2) γκρουπ. Για τις κατηγορίες βάρους με συμμετοχή έως πέντε (5) αθλητές/τριες, κάθε παλαιστής θα παλέψει με όλους (tournoi nordique).

- **Βαθμολογία Συλλόγων**

Η Γενική βαθμολογία των συλλόγων του Πανελληνίου πρωταθλήματος θα εξαρτηθεί από το σύνολο των αθλητών/τριων που θα συμμετάσχουν στην κλήρωση σε κάθε κατηγορία βάρους ως ακολούθως:

Οκτώ (8) αθλητές/τριες και άνω:
1ος **15 βαθ** - 2ος **12 βαθ.** – 3ος **10βαθ.**(4ος **6 βαθ**) – 5ος **4 βαθ.**(6ος **3 βαθ**) –7ος **2 βαθ.**– 8ος **1 βαθ.**

Επτά (7) αθλητές/τριες:
1ος **12 βαθ.** – 2ος **10 βαθ.** – 3ος **9 βαθ.** – 4ος **4 βαθ.** 5ος **3 βαθ** - 6ος **2 βαθ** – 7ος **1 βαθ.**

Έξη (6) αθλητές/τριες:
1ος **10 βαθ**. – 2ος **8 βαθ.** – 3ος **7 βαθ.** – 4ος **3 βαθ.** - 5ος **2 βαθ** - 6ος **1 βαθ.**

Πέντε (5) αθλητές/τριες
1ος **8 βαθ.** – 2ος **6 βαθ.** – 3ος **5 βαθ**. – 4ος **2 βαθ.** – 5ος **1 βαθ.**

Τέσσερεις(4) αθλητές/τριες
1ος **6 βαθ.** – 2ος **4 βαθ.** – 3ος **3 βαθ.** – 4ος **1 βαθ.**

Τρείς (3) αθλητές/τριες
1ος **4 βαθ.** – 2ος **2 βαθ.** – 3ος **1 βαθ.**

Δύο (2) αθλητές/τριες:
1ος **3 βαθ.** – 2ος **1 βαθ.**

Ένας (1) αθλητής/τρια:
1ος **1 βαθ.**

- **Απονομές:**

Στον 1ο 2ο & 3ο αθλητή/τρια απονέμεται δίπλωμα και μετάλλιο.
Στα τρία (3) πρώτα σωματεία του Πανελληνίου πρωταθλήματος θα απονέμεται κύπελλο.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

Κυριακή 13/12/2026:

10.00 – 10.30	Ιατρική εξέταση & Ζύγιση
10.30 – 11.00	Κλήρωση των ζυγισθέντων αθλητών
11.00 - 12.00	Ενημέρωση και διαδικαστικά των αγώνων
12.00	Έναρξη αγώνων

Η χρονική διάρκεια της ζύγισης δύναται να παραταθεί με απόφαση του υπεύθυνου αγώνων καθώς επίσης και οποιαδήποτε άλλη μεταβολή απαιτείται για την εύρυθμη διεξαγωγή της διοργάνωσης.

- **ΑΝΤΙΤΙΜΟ - ΠΑΡΑΒΟΛΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΔΕΚΑ ΠΕΝΤΕ (15€) ΕΥΡΩ**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΛΗΣ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ U11 – U13
ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗΣ – ΕΛΕΥΘΕΡΑΣ & ΠΑΛΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

- **Ημερομηνία Διεξαγωγής Αγώνων**

Ελευθέρα & Πάλη Γυναικών U11 & U13: **Σάββατο 14/11/2026**
Ελληνορωμαϊκή Πάλη U11 & U13: **Κυριακή 15/11/2026**

- **Τόπος Διεξαγωγής Αγώνων: Προσοτσάνη - Δράμα**

- **Δικαίωμα Συμμετοχής**

Έχουν αθλητές/τριες, εγγεγραμμένοι στο μητρώο της ΕΛΟΠ και έχουν γεννηθεί κατά τα έτη: **U13** 2013 έως 2014 **& U11** 2015 έως 2016.
Δικαίωμα συμμετοχής έχουν και οι αλλοδαποί αθλητές/τριες.

- **Δήλωση Συμμετοχής**

Η δήλωση συμμετοχής πρέπει να κατατεθεί **ΑΥΣΤΗΡΑ** μέχρι την **Παρασκευή 6/11/2026** και να είναι σύμφωνα με το υπόδειγμα που επισυνάπτεται, να σφραγισθεί και να υπογραφεί από τους νόμιμους εκπροσώπους του σωματείου.
Τροποποίηση στην δήλωση συμμετοχής θα γίνεται εγγράφως μέχρι την **Τετάρτη 11/11/2026** και **μόνο** για αλλαγή κατηγορίας βάρους αθλητών/τριών ή διαγραφή λόγω μη συμμετοχής.
Οι δηλώσεις συμμετοχής στέλνονται αποκλειστικά και μόνο στην ηλεκτρονική διεύθυνση: **eloptehniki@gmail.com.**
Σωματείο που δεν θα καταθέσει δήλωση συμμετοχής δεν θα έχει δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες.

- **Κατηγορίες Βάρους**

Ελευθέρα & Ελληνορωμαϊκή Πάλη

U11: 27-30, 34, 38, 43, 48, 54, 60, 67, 75, 85 κιλά	**U13:** 27-30, 34, 38, 43, 48, 54, 60, 67, 75, 85 κιλά

Πάλη Γυναικών

U11: 26-29, 32, 35, 39, 43, 47, 52, 58 κιλά	**U13:** 26-29, 32, 35, 39, 43, 47, 52, 58 κιλά

- **Ιατρική Εξέταση**

Οι αθλητές/τριες κατά την Ιατρική εξέταση είναι υποχρεωμένοι να προσκομίσουν το **Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας σωματείου μέλους της ΕΛΟΠ** και την **Κάρτα Υγείας Αθλητή η οποία να είναι σε ισχύ.**

- **Ζύγιση**

Ελευθέρας & Πάλη Γυναικών U11 – U13: 14/11/2026_ Δεν θα υπάρχει Ανοχή Βάρους εκτός από τις κατηγορίες των 85 κιλών στην Ελευθέρα και των 58 κιλών στην πάλη Γυναικών όπου θα υπάρχει ανοχή βάρους δύο (2) κιλών.
Ελληνορωμαϊκής Πάλης U11 – U13: 15/11/2026_ Δεν θα υπάρχει Ανοχή Βάρους εκτός από την κατηγορία των 85 κιλών όπου θα υπάρχει ανοχή βάρους δύο (2) κιλών.
Οι αθλητές/τριες κατά την Ζύγιση είναι υποχρεωμένοι να προσκομίσουν το **Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας σωματείου μέλους της ΕΛΟΠ** και την **Κάρτα Υγείας Αθλητή η οποία να είναι σε ισχύ.**
Όλοι οι αθλητές/τριες θα πρέπει να προσκομίσουν υπεύθυνη δήλωση κηδεμόνα ότι τους επιτρέπει να αγωνισθούν στους συγκεκριμένους αγώνες.
Επίσης **σε περίπτωση ταυτοποίησης** ο αθλητής/τρια θα πρέπει να προσκομίσει την Αστυνομική Ταυτότητα ή Διαβατήριο ή οποιοδήποτε επίσημο έγγραφο.
Αθλητής/τρια χωρίς τα παραπάνω δικαιολογητικά δεν θα συμμετάσχει στους αγώνες

Κατά την διάρκεια της ζύγισης οι αθλητές/τριες έχουν δικαίωμα αλλαγής κατηγορίας βάρους, μετά και την τελική δήλωση συμμετοχής, αλλά μόνο (1) μία κατηγορία επάνω ή (1) μία κατηγορία κάτω.

- **Κλήρωση**

Η κλήρωση των αθλητών/τριων ανά κατηγορία βάρους θα γίνει στις **14/11/2026 & 15/11/2026 ημέρα Σάββατο & Κυριακή μετά την ζύγιση των αθλητών/τριων στον χώρο των αγώνων**, παρουσία των εκπροσώπων των συλλόγων επί του συνόλου των ζυγισθέντων αθλητών/τριων.

- **Σύστημα Διεξαγωγής Αγώνων**

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με το αγωνιστικό σύστημα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (UWW), του Άμεσου αποκλεισμού. Εάν μία κατηγορία βάρους αποτελείτε από έξι (6) ή επτά (7) αθλητές/τριες, οι αγώνες ξεκινούν με την φάση των δύο (2) γκρουπ. Για τις κατηγορίες βάρους με συμμετοχή έως πέντε (5) αθλητές/τριες, κάθε παλαιστής θα παλέψει με όλους (tournoi nordique).

- **Βαθμολογία Συλλόγων**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΛΗΣ

Η Γενική βαθμολογία των συλλόγων θα εξαρτηθεί από το σύνολο των αθλητών/τριων που θα συμμετάσχουν στην κλήρωση σε κάθε κατηγορία βάρους ως ακολούθως:

Οκτώ (8) αθλητές/τριες και άνω:
1ος **15 βαθ** - 2ος **12 βαθ.** – 3ος **10βαθ.**(4ος **6 βαθ**) – 5ος **4 βαθ.**(6ος **3 βαθ**) –7ος **2 βαθ.**– 8ος **1 βαθ.**

Επτά (7) αθλητές/τριες:
1ος **12 βαθ.** – 2ος **10 βαθ.** – 3ος **9 βαθ.** – 4ος **4 βαθ.** 5ος **3 βαθ** - 6ος **2 βαθ** – 7ος **1 βαθ.**

Έξη (6) αθλητές/τριες:
1ος **10 βαθ.** – 2ος **8 βαθ.** – 3ος **7 βαθ.** – 4ος **3 βαθ.** - 5ος **2 βαθ** - 6ος **1 βαθ.**

Πέντε (5) αθλητές/τριες
1ος **8 βαθ.** – 2ος **6 βαθ.** – 3ος **5 βαθ.** – 4ος **2 βαθ.** – 5ος **1 βαθ.**

Τέσσερεις(4) αθλητές/τριες
1ος **6 βαθ.** – 2ος **4 βαθ.** – 3ος **3 βαθ.** – 4ος **1 βαθ.**

Τρείς (3) αθλητές/τριες
1ος **4 βαθ.** – 2ος **2 βαθ.** – 3ος **1 βαθ.**

Δύο (2) αθλητές/τριες:
1ος **3 βαθ.** – 2ος **1 βαθ.**

Ένας (1) αθλητής/τρια:
1ος **1 βαθ.**

- **Απονομές:**

Στον 1ο 2ο & 3ο αθλητή/τρια απονέμεται δίπλωμα και μετάλλιο.
Στα τρία (3) πρώτα σωματεία του Πανελληνίου πρωταθλήματος θα απονέμεται κύπελλο.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

Σάββατο 14/11/2026:
10.00 – 10.30 Ιατρική εξέταση & Ζύγιση (Ελευθέρας & πάλης Γυναικών)
10.30 – 11.00 Κλήρωση των ζυγισθέντων αθλητών/τριων
11.00 - 12.00 Ενημέρωση και διαδικαστικά των αγώνων
12.00 Έναρξη αγώνων (Ελευθέρας & πάλης Γυναικών)

Κυριακή 15/11/2026:
10.00 – 10.30 Ιατρική εξέταση & Ζύγιση (Ελληνορωμαϊκής πάλης)
10.30 – 11.00 Κλήρωση των ζυγισθέντων αθλητών
11.00 - 12.00 Ενημέρωση και διαδικαστικά των αγώνων
12.00 Έναρξη αγώνων (Ελληνορωμαϊκής πάλης)

Η χρονική διάρκεια της ζύγισης δύναται να παραταθεί με απόφαση του υπεύθυνου αγώνων καθώς επίσης και οποιαδήποτε άλλη μεταβολή απαιτείται για την εύρυθμη διεξαγωγή της διοργάνωσης.

- **ΑΝΤΙΤΙΜΟ - ΠΑΡΑΒΟΛΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΔΕΚΑ ΠΕΝΤΕ (15€) ΕΥΡΩ**