

**MASTERS OPEN**

**MEDITERRANEAN**

**INTERNATIONAL**



**ATHENS 2023**

**WEIGHTLIFTING**

*"No one can deny you the chance to compete and the rush of the competition platform just because you are getting older and wiser."*

# Πληροφορίες και Κανονισμοί Αγώνων

**UPDATE 28/05/23**

## Σημαντικές Ημερομηνίες

- 01 έως 10 Ιουνίου 2023 Εγγραφή Αθλητών με έκπτωση
- 10 Ιουλίου έως 10 Σεπτεμβρίου 2023 Εγγραφή Αθλητών
- 10 Οκτωβρίου 2023 Τελικές Δηλώσεις για την κατηγορία σωματικού βάρους
- 1 Νοεμβρίου 2023 Διαπιστεύσεις αθλητών/προπονητών
- 2 έως 5 Νοεμβρίου 2023 Αγώνες
- 5 Νοεμβρίου 2023 Δείπνο αγώνων

## Αγώνες

Οι αγώνες «**Masters Weightlifting Mediterranean - International Open Athens 2023**» και το «**Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Masters 2023**» θα πραγματοποιηθούν από 2 έως 5 Νοεμβρίου 2023 στο «Κλειστό Γυμναστήριο 1<sup>ου</sup> Γυμνασίου Μαρκοπούλου Μεσογαίας», σε πολύ κοντινή απόσταση από το Διεθνές Αεροδρόμιο Αθηνών Ελ. Βενιζέλος. [Πατήστε εδώ για να δείτε το γήπεδο](#)

Διεύθυνση: Νικολάου & Πετροίρη γωνία , Μαρκόπουλο Μεσογαίας 19003.

[Πατήστε εδώ για Google maps](#)

## Προπόνηση

Ώρες προπόνησης: 16:00-20:00

Από Δευτέρα 30 Οκτωβρίου έως Τετάρτη 1 Νοεμβρίου 2023 στο «Κλειστό Γυμναστήριο 1<sup>ου</sup> Γυμνασίου Μαρκοπούλου Μεσογαίας».

Διεύθυνση: Νικολάου & Πετροίρη γωνία , Μαρκόπουλο Μεσογαίας 19003.

[Πατήστε εδώ για Google maps](#)

## Κατηγορίες Σωματικού Βάρους

Οι αγώνες «**Masters Weightlifting Mediterranean - International Open Athens 2023**» και το «**Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Masters 2023**» θα πραγματοποιηθούν βάση των κατηγοριών σωματικού βάρους της International Masters Weightlifting Association (IMWA):

Άνδρες	55kg	61kg	67kg	73kg	81kg	89kg	96kg	102kg	109kg	+109kg
Γυναίκες	45kg	49kg	55kg	59kg	64kg	71kg	76kg	81kg	87kg	+87kg

## Τελικές Δηλώσεις Σωματικού Βάρους

Οι αθλητές μπορούν να αλλάξουν την κατηγορία τους (μόνο μια κατηγορία προς τα πάνω ή προς τα κάτω) μέχρι τις 10/10/2023 στέλνοντας email στο [greekmasterweightlifting@gmail.com](mailto:greekmasterweightlifting@gmail.com).

## Ηλικιακές Κατηγορίες

Οι αγώνες «**Masters Weightlifting Mediterranean - International Open Athens 2023**» και το «**Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Masters 2023**» θα πραγματοποιηθούν βάση των ηλικιακών κατηγοριών της International Masters Weightlifting Association (IMWA):

Άνδρες	M 30	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60	M 65	M 70	M 75	M 80	M85+
Γυναίκες	W 30	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60	W 65	W 70	W 75	W 80	W85+
Ηλικία	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85+
Έτος Γέννησης	1993- 1989	1988- 1984	1983- 1979	1978- 1974	1973- 1969	1968- 1964	1963- 1959	1958- 1954	1953- 1949	1948- 1944	1943- 1939	1938-

### Κανονισμοί

Οι αγώνες θα βασιστούν στους κανονισμούς που ορίζονται από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Άρσης Βαρών και θα αποτελούν πρόκριση για το πανευρωπαϊκό και παγκόσμιο πρωτάθλημα μάστερ του 2024.

### Δυνατότητα Συμμετοχής

Οι αγώνες δεν θα έχουν γεωγραφικό περιορισμό και ούτε προκριματική φάση και ελάχιστο σύνολο βάρους συμμετοχής. Το ελάχιστο όριο ηλικίας είναι τα 30 έτη, δηλαδή για όσους έχουν γεννηθεί από το **1993** και μετά, ενώ δεν υπάρχει μέγιστο όριο ηλικίας. Στους αγώνες θα συμμετάσχουν έως 280 αθλητές.

### Αθλητές ΑΜΕΑ

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν άνδρες και γυναίκες ηλικίας 30+ με βάση τις 7 κατηγορίες που περιγράφονται παρακάτω. Μετά την εγγραφή τους θα πρέπει να επικοινωνήσουν με τον διοργανωτή μέσω email για να συμπληρώσουν την ειδική φόρμα συμμετοχής.

- Κωφοί ή βαρήκοοι αθλητές
- Τυφλοί ή με προβλήματα όρασης αθλητές
- Διανοητικά ανάπηροι αθλητές
- Αθλητές με πρόσθετα μέλη (Ακρωτηριασμένοι)
- Αθλητές με περιορισμένο εύρος κίνησης
- Αθλητές Μικρού Αναστήματος (Νάνοι)
- Αθλητές σε Αναπηρικό αμαξίδιο

Μόνο οι αθλητές με μόνιμη αναπηρία έχουν δικαίωμα συμμετοχής κάτω από τις κατηγορίες Masters Adaptive Weightlifting.

Οι αθλητές που θα αγωνιστούν στις 7 κατηγορίες MASTER ADAPTIVE WEIGHTLIFTER (MAWC) γίνονται δεκτοί για συμμετοχή μόνο με επίσημη ιατρική δήλωση μόνιμης αναπηρίας και την έγκριση των ιατρών για την άσκηση του αθλήματος της Ολυμπιακής Άρσης Βαρών. Η βεβαίωση απαιτείται να αποσταλεί μαζί με τη ειδική φόρμα συμμετοχής.

**Για περισσότερες πληροφορίες: +306936985286 / [greekmasterweightlifting@gmail.com](mailto:greekmasterweightlifting@gmail.com)**

### Doping Control

Οι αγώνες δεν θα έχουν Doping Control, καθώς τα ρεκόρ δεν θα αναγνωρίζονται από την International Masters Weightlifting Association (IMWA).

### Αθλητικός Εξοπλισμός

Στους αγώνες θα χρησιμοποιηθεί εξοπλισμός εγκεκριμένος από την International Masters Weightlifting Association (IMWA).

### **Διαπιστεύσεις**

Οι διαπιστεύσεις των αθλητών και των προπονητών θα δοθούν στο «Κλειστό Γυμναστήριο 1<sup>ου</sup> Γυμνασίου Μαρκοπούλου Μεσογαίας» την 1<sup>η</sup> Νοεμβρίου 2023 και ώρα 16:00-20:00. Οι αθλητές που δεν θα μπορέσουν να πάρουν τις διαπιστεύσεις τους την συγκεκριμένη ημέρα, θα μπορούν να τις παραλάβουν από την γραμματεία των αγώνων τις επόμενες ημέρες των αγώνων.

Για την διαπίστευση και τη ζύγιση είναι απαραίτητη η αστυνομική ταυτότητα ή το διαβατήριό ώστε να γίνεται η ταυτοποίηση των αθλητών.

Διεύθυνση: Νικολάου & Πετροίρη γωνία, Μαρκόπουλο Μεσογαίας 19003.

**Πατήστε εδώ για Google maps**

### **Βραβεία «Masters Weightlifting Mediterranean - International Open Athens 2023»**

Στον αγώνα «**Masters Weightlifting Mediterranean - International Open Athens 2023**» θα δοθούν Χρυσά, Ασημένια και Χάλκινα μετάλλια στους καλύτερους αθλητές στο ΣΥΝΟΛΟ κάθε σωματικής και ηλικιακής κατηγορίας για τους άνδρες και τις γυναίκες. Οι απονομές των μεταλλίων θα πραγματοποιούνται μετά το πέρας κάθε κατηγορίας, θα ακούγονται οι εθνικοί ύμνοι των πρώτων νικητών και οι εθνικές σημαίες θα προβάλλονται μέσω προτζέκτορα.

Η καλύτερη γυναίκα αθλήτρια και ο καλύτερος άνδρας αθλητής κάθε ηλικιακής κατηγορίας θα βραβεύονται μετά το πέρας της ηλικιακής τους κατηγορίας.

Ο καλύτερος άντρας αθλητής και η καλύτερη γυναίκα αθλήτρια ολόκληρου του αγώνα θα βραβευτούν με το βραβείο του Grand Master με την λήξη των αγώνων.

Διπλώματα συμμετοχής θα δοθούν σε όλους τους συμμετέχοντες.

### **Βραβεία «Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Masters 2023»**

Ξεχωριστά μετάλλια από τον διεθνή αγώνα θα δοθούν για το «**Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Masters 2023**» Χρυσά, Ασημένια και Χάλκινα μετάλλια θα δοθούν στους καλύτερους αθλητές στο ΣΥΝΟΛΟ κάθε σωματικής και ηλικιακής κατηγορίας για τους άνδρες και τις γυναίκες. Οι απονομές των μεταλλίων θα πραγματοποιούνται μετά το πέρας κάθε κατηγορίας.

Ο καλύτερος Έλληνας άντρας αθλητής και η καλύτερη Ελληνίδα γυναίκα αθλήτρια ολόκληρου του αγώνα θα βραβευτούν με το βραβείο του Grand Greek Master με την λήξη των αγώνων.

Διπλώματα συμμετοχής θα δοθούν σε όλους τους συμμετέχοντες.

### **Εγγραφή Αθλητών**

•01 έως 10 Ιουνίου 2023 (περίοδος εγγραφών με χαμηλότερη τιμή)

•10 Ιουλίου με 10 Σεπτεμβρίου 2023 (κανονική περίοδος εγγραφών)

**Εγγραφή στην ιστοσελίδα: [www.reventy.com](http://www.reventy.com)**

Κάθε αθλητής θα πρέπει να κάνει την εγγραφή του μόνο μέσω αυτού του ισότοπου. Μαζί με την εγγραφή τους οι αθλητές θα έχουν την ευκαιρία να αγοράσουν μερικά έξτρα όπως αναμνηστικά αγώνων, συλλεκτικά μπλουζάκια, εισιτήρια για το δείπνο της λήξης των αγώνων, διαμονή σε

επιλεγμένα ξενοδοχεία δίπλα στο γήπεδο και τουριστικές εκδρομές στο κέντρο της Αθήνας, σε αρχαιολογικούς χώρους και τοπικά οινοποιία.

### **Τιμή Εγγραφής**

▪ Περίοδος εγγραφών με χαμηλότερη τιμή: 01 έως 10 Ιουνίου 2023

Ποσό εγγραφής αθλητών: **€75**

▪ Κανονική περίοδος εγγραφών: 10 Ιουλίου έως 10 Σεπτεμβρίου 2023

Ποσό εγγραφής αθλητών: **€85**

\*Οι Έλληνες αθλητές με την εγγραφή τους στον αγώνα **Masters Weightlifting Mediterranean - International Open Athens 2023** θα συμμετέχουν σύγχρονος και στο **Πανελλήνιο πρωτάθλημα Masters 2023** χωρίς επιπλέον συνδρομή.

### **Διαμονή και Δωρεάν μεταφορά από και προς το Αεροδρόμιο και το Γήπεδο**

Έχουμε εξασφαλίσει για εσάς με έκπτωση και δωρεάν μεταφορά από και προς το αεροδρόμιο και το γήπεδο των αγώνων μερικά δωμάτια και διαμερίσματα σε επιλεγμένα καταλύματα στο Μαρκόπουλο Μεσογαίας σε πολύ κοντινή απόσταση από το Διεθνές Αεροδρόμιο Αθηνών Ελ. Βενιζέλος. Οι τιμές των δωματίων που εξασφαλίσαμε ισχύουν μόνο για τους συμμετέχοντες των αγώνων και τους συνοδούς τους και μόνο για τις ημερομηνίες που θα γίνονται οι εγγραφές: 10/07/2023-10/09/2023. Οι παρακάτω τιμές περιλαμβάνουν την διανυκτέρευση, την μεταφορά από και προς το αεροδρόμιο και το γήπεδο, όλους τους φόρους ακόμα και τον Ειδικό φόρο ανά διανυκτέρευση (3€ ανά δωμάτιο ανά διανυκτέρευση).

Κάνετε κράτηση της διαμονής σας μέσω της ιστοσελίδας [www.holidayyourfitness.com](http://www.holidayyourfitness.com) μαζί με την εγγραφή σας. Η κράτηση σας θα είναι τελική εφόσον πληρώσετε πλήρως της διαμονή σας λόγω περιορισμένης διαθεσιμότητας. Σας συστήνουμε να κλείσετε την διαμονή σας όσο το δυνατόν νωρίτερα και να χρησιμοποιήσετε την έκπτωση που έχουμε εξασφαλίσει για εσάς.

Νέα καταλύματα θα προστεθούν στην υπάρχουσα λίστα πριν την έναρξη των εγγραφών.

### **Πληροφορίες για την διαμονή**

- Δωρεάν μεταφορά από και προς το αεροδρόμιο
- Δωρεάν μεταφορά από και προς το γήπεδο
- Από 100μ έως 1.800μ απόσταση από το γήπεδο των αγώνων
- Μόνο 7 λεπτά από το αεροδρόμιο

### **Τιμές Δωματίων / Διαμερισμάτων**

- Για ένα και δύο άτομα: 95 ευρώ / ανά διανυκτέρευση
- Για τρία άτομα: 116 ευρώ / ανά διανυκτέρευση
- Για τέσσερα άτομα: 130 ευρώ / ανά διανυκτέρευση
- Για έξι άτομα: 140 ευρώ / ανά διανυκτέρευση
- Για οχτώ άτομα: 160 ευρώ / ανά διανυκτέρευση

### **Δείτε τα καταλύματα**

- [Aethon Airport Project](#)
- [GK Airport Suites](#)

- [GK Mediterranean Village](#)
- [Varaba Country House](#)

Για κρατήσεις: [www.holidayyourfitness.com](http://www.holidayyourfitness.com)

Για περισσότερες πληροφορίες: [+306936985286](tel:+306936985286) / [greekmasterweightlifting@gmail.com](mailto:greekmasterweightlifting@gmail.com)

### **Δείπνο Αγώνα με απεριόριστο φαγητό και δωρεάν ποτά**

Τιμή Εισιτηρίου: €25/άτομο. Οι αθλητές και οι συνοδοί τους μπορούν να αγοράσουν το εισιτήριο τους και κατά την εγγραφή τους.

Το δείπνο λήξης του αγώνα θα πραγματοποιηθεί σε τοπική παραδοσιακή ταβέρνα της περιοχής κοντά στο Γήπεδο των αγώνων.

Για περισσότερες πληροφορίες: [+306936985286](tel:+306936985286) / [greekmasterweightlifting@gmail.com](mailto:greekmasterweightlifting@gmail.com)

### **Πληροφορίες Μεταφοράς**

Οι αθλητές φτάνοντας στο αεροδρόμιο της Αθήνας Ελ. Βενιζέλος εφόσον έχουν κάνει κράτηση σε ένα από τα επιλεγμένα καταλύματα της διοργάνωσης θα υπάρχει δωρεάν μεταφορά προς το κατάλυμα τους. Για τους αθλητές που θα μείνουν σε ξενοδοχείο της επιλογής τους θα πρέπει να φροντίσουν με δική τους ευθύνη την μεταφορά τους από και προς το αεροδρόμιο, μπορούν να χρησιμοποιήσουν λεωφορείο, ταξί ή μετρό.

### **Προκαταρκτικό Πρόγραμμα**

10 Οκτωβρίου 2023, 23:59	Τελικές αλλαγές στις κατηγορίες σωματικού βάρους
1 Νοεμβρίου 2023, 16:00	Διαπιστεύσεις (16:00-20:00)
2 Νοεμβρίου 2023, 08:00	Αγώνας Start Competitions
3 Νοεμβρίου 2023, 08:00	Αγώνας Start Competitions
4 Νοεμβρίου 2023, 08:00	Αγώνας Start Competitions
5 Νοεμβρίου 2023, 08:00	Αγώνας Start Competitions
5 Νοεμβρίου 2023, 20:00	Δεξίωση Αγώνα

\*Ο αγώνας θα ξεκινήσει από τις μεγαλύτερες ηλικιακές κατηγορίες W85+ / M85+ και οι τελευταίες ηλικιακές κατηγορίες που θα διαγωνιστούν είναι οι W30 / M30.

### **Προκριματικό Πρόγραμμα Αγώνα- Ημερήσιο:**

1<sup>ο</sup> Group

08:00 – 09:00 Ζύγιση

10:00 – 12:00 Αγώνα

2<sup>ο</sup> Group

10:30 – 11:30 Ζύγιση

12:30 – 14:30 Αγώνα

3<sup>ο</sup> Group

13:00 – 14:00 Ζύγιση

15:00 – 17:00 Αγώνα

4° Group

15:30 – 16:30 Ζύγιση

17:30 – 19:30 Αγώνα

5° Group

18:00 – 19:00 Ζύγιση

20:00 – 22:00 Αγώνα

\*κάθε group θα έχει μέγιστο 14 αθλητές.

### Visas

Η Ελλάδα είναι κράτος μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης και της ζώνης Schengen.

Ο διοργανωτής δεν μπορεί να παρέχει απευθείας visa για τον αγώνα **Masters Weightlifting Mediterranean Open Athens 2023**.

Ο διοργανωτής μπορεί να διαθέσει πρόσκληση, ώστε να εγκριθεί η αίτηση για visa κάποιου αθλητή εφόσον αυτός το επιθυμεί.

### Social Media

**Facebook:** Greek Masters Weightlifting

**Instagram:** Greek Masters Weightlifting

**YouTube:** GREECE MASTER (Live streaming)

### Τουριστικές Πληροφορίες

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε:

- Visit Greece – Athens: [www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr)
- This is Markopoulo: [Markopoulo](#)

### Επικοινωνία

Α.Σ.Ι. ΜΟΛΩΝ ΛΑΒΕ

Email: [greekmasterweightlifting@gmail.com](mailto:greekmasterweightlifting@gmail.com)

Τηλ: +306948702840

Τηλ: +306936985286