

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΗΜΕΡΙΔΑΣ ΣΤΙΒΟΥ

Ο ΓΑΣ Χολαργού σε συνεργασία με την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αθήνας και τον ΔΟΠΑΠ Δήμου Παπάγου – Χολαργού, διοργανώνει Προπονητική Ημερίδα Στίβου (Φιλικούς Αγώνες Στίβου) με τη συμμετοχή των Συλλογών ΓΑΣ Χολαργού - Γ.Σ Ηλιούπολης - Γ.Σ. Ίκαρος Νέας Ιωνίας - ΑΤΦΑ Πρότυπη Ακαδημία Στίβου - ΟΠΑΝ Νέας Ιωνίας.

Τόπος Τέλεσης Στάδιο Χολαργού “Μαρκ Μαρσώ”

Ημερομηνία Τέλεσης Σάββατο 11/12/2021

Κατηγορίες Αθλητών

ΜΙΝΙ ΠΠ-ΠΚ Κ12 (σύμφωνα με τις κατηγορίες που θα ισχύσουν από 1-1-2022) Γ'-Δ'-Ε' Δημ. 2011-2012-2013

ΠΠΒ'-ΠΚΒ' Κ14 (σύμφωνα με τις κατηγορίες που θα ισχύσουν από 1-1-2022) ΣΤ' Δημοτικού- Α' Γυμν. 2009-2010

Αγωνίσματα ΜΙΝΙ ΠΠ-ΠΚ Κ12 50μ. – άλμα εις μήκος – vortex – 500μ.

ΠΠΒ'-ΠΚΒ' Κ14 60μ. – άλμα εις μήκος – vortex – 1000μ.

Αριθμητικός Περιορισμός λόγω Covid-19

Θα υπάρξει η δυνατότητα συμμετοχής έως 30 αθλητών - αθλητριών ανά κατηγορία δηλαδή 30 της κατηγορίας Κ14 και 30 της κατηγορίας Κ12, συνολικά έως 60 από κάθε σύλλογο.

Δηλώσεις Συμμετοχής

Παρακαλούμε τους συμμετέχοντες συλλόγους να δηλώσουν τους αθλητές έως την Τετάρτη 8-12-2021 στο email info@gas-holargos.gr και στο συνημμένο αρχείο που θα σταλεί μαζί με την προκήρυξη.

Τα πινακία θα είναι έτοιμα πριν ξεκινήσουν οι αγώνες έτσι ώστε να μην υπάρχει καθυστέρηση στο πρόγραμμα.

- Παρακαλούνται οι αθλητές - αθλήτριες να προσέλθουν στο Στάδιο 40' πριν την έναρξη του αγωνίσματος τους για να πραγματοποιήσουν έγκαιρα την προθέρμανση τους και στη συνέχεια να αγωνιστούν με βάση το ωρολόγιο πρόγραμμα.

Τρόπος Διεξαγωγής και Επιλογή Αγωνισμάτων

1. Οι αθλητές - αθλήτριες μπορούν να επιλέξουν συνολικά 2 από τα 4 αγωνίσματα του προγράμματος δηλαδή:
1 δρομικό και 1 αλτικό ή 1 δρομικό και 1 ριπτικό ή 1 αλτικό και 1 ριπτικό.

Παρακαλούνται οι προπονητές να κάνουν μια ισορροπημένη επιλογή έτσι ώστε όλα τα αγωνίσματα να είναι γεμάτα.

Γυμναστικός Αθλητικός Σύλλογος Χολαργού

Ζακύνθου 2, Χολαργός 15562, Τηλέφωνο- Fax: 210-6522954, Κινητό: 6932664681, e-mail: info@gas-holargos.gr,

Δικτυακός Τόπος: www.gas-holargos.gr

Α.Φ.Μ. 090205200, Δ.Ο.Υ. Χολαργού, Μέλος: Ε.Γ.Ο., Ε.Ο.Τ., Ε.Ο.Π..Ε, Σ.Ε.Γ.Α.Σ., Ε.Σ.Ο., Ε.Ο.Ξ., Ε.Φ.Ο.Επ.Α.

Αργυρός Χορηγός



ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Χορηγός



Hospital Center

2. Στους δρόμους θα γίνουν τελικές σειρές και οι νικητές θα προκύψουν με βάση τις καλύτερες επιδόσεις από όλες τις σειρές.

3. Στα άλματα και στις ρίψεις θα γίνουν συνολικά 3 προσπάθειες για κάθε αθλητή - αθλήτρια.

Έπαθλα

Σε όλους τους αθλητές - αθλήτριες θα δοθούν διπλώματα ενώ στους 3 πρώτους νικητές θα δοθούν και μετάλλια.

Δελτία - Κάρτα Υγείας

Οι αθλητές - αθλήτριες συμμετέχουν στους αγώνες ανεξάρτητα από το αν έχουν ή όχι δελτίο.

Είναι απαραίτητη η επίδειξη της κάρτας υγείας αθλητή.

Υγειονομικά Πρωτόκολλα

1. Για τη συμμετοχή τους στους αγώνες οι αθλητές -αθλήτριες θα πρέπει να επιδείξουν αρνητικό self test για τον covid-19 (ισχύει και το τελευταίο self test πριν τους αγώνες που θα έχουν κάνει για την παρουσία τους στο σχολείο).

2. Οι προπονητές των συλλογών θα πρέπει να επιδείξουν πιστοποιητικό εμβολιασμού ή νόσησης ή rapid test 48 ωρών.

3. Η παρουσία των γονέων στις εξέδρες επιτρέπεται μόνο με την επίδειξη πιστοποιητικού εμβολιασμού ή νόσησης και τη χρήση μάσκας.

Θα τηρηθούν όλα τα μέτρα της ΓΓΑ για την αποφυγή εξάπλωσης του covid-19.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς,

Η Πρόεδρος

Ο Γ. Γραμματέας



Β. Ξένου



Φ. Καχραμάνος

Γυμναστικός Αθλητικός Σύλλογος Χολαργού

Ζακύνθου 2, Χολαργός 15562, Τηλέφωνο- Fax: 210-6522954, Κινητό: 6932664681, e-mail: info@gas-holargos.gr,

Δικτυακός Τόπος: www.gas-holargos.gr

Α.Φ.Μ. 090205200, Δ.Ο.Υ. Χολαργού, Μέλος: Ε.Γ.Ο., Ε.Ο.Τ., Ε.Ο.Π.Ε, Σ.Ε.Γ.Α.Σ., Ε.Σ.Ο., Ε.Ο.Ξ., Ε.Φ.Ο.Επ.Α.

Αργυρός Χορηγός

Χορηγός



ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ



ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ
Hospital Center

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ 11/12/2021

	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
10.00	60Μ. ΑΓΟΡ. Κ14	ΜΗΚΟΣ ΚΟΡ. Κ14	
10.40	60Μ. ΚΟΡ. Κ14		VORTEX ΑΓΟΡ. Κ14
11.10		ΜΗΚΟΣ ΑΓΟΡ. Κ14	VORTEX ΚΟΡ. Κ14
11.40	1000Μ. ΑΓΟΡ.-ΚΟΡ. Κ14		
12.00	50Μ. ΑΓΟΡ. Κ12	ΜΗΚΟΣ ΚΟΡ. Κ12	
12.40	50Μ. ΚΟΡ. Κ12		VORTEX ΑΓΟΡ. Κ12
13.10		ΜΗΚΟΣ ΑΓΟΡ. Κ12	VORTEX ΚΟΡ. Κ12
13.40	500Μ. ΑΓΟΡ.-ΚΟΡ. Κ12		

Γυμναστικός Αθλητικός Σύλλογος Χολαργού

Ζακύνθου 2, Χολαργός 15562, Τηλέφωνο- Fax: 210-6522954, Κινητό: 6932664681, e-mail: info@gas-holargos.gr,

Δικτυακός Τόπος: www.gas-holargos.gr

Α.Φ.Μ. 090205200, Δ.Ο.Υ. Χολαργού, Μέλος: Ε.Γ.Ο., Ε.Ο.Τ., Ε.Ο.Π.Ε, Σ.Ε.Γ.Α.Σ., Ε.Σ.Ο., Ε.Ο.Ξ., Ε.Φ.Ο.Επ.Α.

Αργυρός Χορηγός



ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Χορηγός



Hospital Center