



Τμήμα Στίβου

Τμήματα:

ΝΗΠΙΩΝ
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ
ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
ΛΥΚΕΙΟΥ

Αγωνίσματα:

- Ταχύτητες
- Εμπόδια
- Σκυτάλες
- Ρίψεις
- Άλματα
- Ημιαντοχή
- Αντοχή

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΔΡΟΜΕΩΝ ΜΕΣΑΙΩΝ ΚΑΙ
ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗ
ΣΕ ΣΕΦΑΑ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΚΛΠ

Εμπιστευθείτε τα παιδιά σας στα χέρια των

- άρτια καταρτισμένων, πτυχιούχων ΚΦΑ, έμπειρων και καταξιωμένων προπονητών της οικογένειας του ΓΑΣΧ, που με
- Ήθος, Αγάπη, Κέφι, Σωστή Επιστημονική και Παιδαγωγική Καθοδήγηση θα φροντίσουν όλα τα παιδιά
- να αγαπήσουν τον στίβο, να διασκεδάσουν μέσα από την άθληση, να μάθουν την τεχνική όλων των αγωνισμάτων του στίβου, να συμμετέχουν σε παιχνίδια και αγώνες, να προπονηθούν σωστά και μεθοδικά και ...ίσως ...να γίνουν...

οι επόμενοι πρωταθλητές!!!

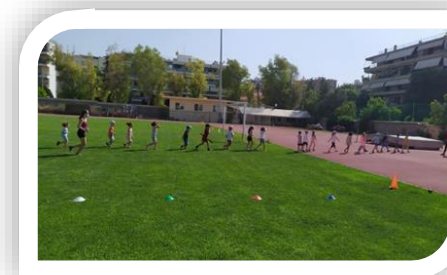
Χώρος προπόνησης
δημοτικό στάδιο Μαρκ Μαρσώ,
Φανερωμένης και Ζακύνθου.

Ένα ασφαλές και προστατευόμενο περιβάλλον,
το ανακαινισμένο στάδιο Μαρκ Μαρσώ
που διαθέτει και κλειστή αίθουσα βαρών
για την ενδυνάμωση των αθλητών!!!



Ελάτε στην **μεγάλη αθλητική οικογένεια του ΓΑΣΧ**, όπου η πολυετής εμπειρία και πορεία μας, το πλήθος των εγγεγραμμένων αθλητών και αθλουμένων όλων των ηλικιών, οι πιστοποιημένοι, έμπειροι προπονητές, ΚΦΑ - που έχουν συνδέσει την παρουσία τους με τον Κλασικό Αθλητισμό ως προπονητές και πρωταθλητές- εξασφαλίζουν

- τη **σωστή εκγύμναση και διαπαιδαγώγηση των μικρών αθλητών**, με την χρήση των προγραμμάτων **Kids Athletics** (πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων ομαδικού χαρακτήρα σε μορφή παιχνιδιού, που καταφέρνει να καταστήσει δημοφιλή τα αγωνίσματα του Στίβου)
- την λειτουργία των **Αγωνιστικών Τμημάτων** μας, με **εξειδίκευση** σε κάθε πεδίο αγωνισμάτων του Στίβου - **ταχύτητες, εμπόδια, σκυτάλες, άλματα, ρίψεις, αντοχή, ημιαντοχή**- που με την εμπειρία τους διακρίνουν το ταλέντο και καθοδηγούν τους μεγαλύτερους σε ηλικία αθλητές μας στο αγώνισμα που τους ταιριάζει
- τη **συμμετοχή** των αθλητών σε όλους τους φιλικούς, διασυλλογικούς και επίσημους μεγάλους αγώνες της Ομοσπονδίας Κλασσικού Αθλητισμού (ΣΕΓΑΣ)
- τη **σωστή προετοιμασία** ενηλίκων για συμμετοχή σε δρόμους βουνού, πόλης, ημιμαραθωνίους, μαραθωνίους κλπ
- τη **φυσική κατάσταση** σε ενήλικες που θέλουν να είναι σε φόρμα
- την **υπεύθυνη προετοιμασία μαθητών** για στρατιωτικές σχολές, ΣΕΦΑΑ, κλπ και αποτελούν τα εχέγγυα για την επιλογή σας!!!





**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΤΙΒΟΥ ΓΑΣ ΧΟΛΑΡΓΟΥ
2022-2023**

ΟΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΘΑ ΑΡΧΙΣΟΥΝ ΣΤΙΣ 22/8/2022 ΣΤΟ LINK ΠΟΥ ΘΑ ΑΝΑΡΤΗΘΕΙ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΩΡΕΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ
16.30-17.30	ΝΗΠΙΑ	ΝΗΠΙΑ	ΝΗΠΙΑ	ΝΗΠΙΑ	ΝΗΠΙΑ	10.00-11.00	Κ12
		ΣΥΝΘΕΤΑ Κ16		ΣΥΝΘΕΤΑ Κ16		10.00-11.15	Κ14
17.00-18.00	ΣΧΟΛΕΣ		ΣΧΟΛΕΣ		ΣΧΟΛΕΣ		Κ16
17.00-18.30	Κ18+/ΕΜΠΟΔΙΑ	Κ18+/ΕΜΠΟΔΙΑ	Κ18+/ΕΜΠΟΔΙΑ	Κ18+/ΕΜΠΟΔΙΑ	Κ18+/ΕΜΠΟΔΙΑ	11.00-12.30	ΣΥΝΘΕΤΑ Κ16
17.30-18.30	Α-Β ΔΗΜ.	Α-Β ΔΗΜ.	Α-Β ΔΗΜ.	Α-Β ΔΗΜ.	Α-Β ΔΗΜ.		Κ18+
	Κ12	Κ12	Κ12	Κ12	Κ12		
18.30-19.30	ΕΝΗΛΙΚΕΣ	ΕΝΗΛΙΚΕΣ	ΕΝΗΛΙΚΕΣ	ΕΝΗΛΙΚΕΣ			
18.30-19.45	Κ14	Κ14	Κ14	Κ14	Κ14	ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ	
	Κ16	Κ16	Κ16	Κ16	Κ16		
19.00-20.15	Κ16 ΡΙΨΕΙΣ	Κ16 ΡΙΨΕΙΣ	Κ16 ΡΙΨΕΙΣ	Κ16 ΡΙΨΕΙΣ	Κ16 ΡΙΨΕΙΣ		
19.30-21.30	Κ18+	Κ18+	Κ18+	Κ18+	Κ18+		
19.30-20.30	ΔΡΟΜΕΙΣ	ΔΡΟΜΕΙΣ	ΔΡΟΜΕΙΣ	ΔΡΟΜΕΙΣ	ΔΡΟΜΕΙΣ		
20.00-21.00	ΣΧΟΛΕΣ	ΣΧΟΛΕΣ	ΣΧΟΛΕΣ	ΣΧΟΛΕΣ	ΣΧΟΛΕΣ		

**ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΑΡΧΙΖΟΥΝ 12/9/22 ΚΑΙ ΤΕΛΕΙΩΝΟΥΝ 16/6/23 ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΛΗΝ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ
ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΝ 5/9 ΚΑΙ ΘΑ ΤΕΛΕΙΩΣΟΥΝ ΟΤΑΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΟΥΝ ΤΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ
ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ ΟΚΤΩΒΡΙΟ (αν συμπληρωθεί ο απαραίτητος αριθμός εγγραφών) ΚΑΙ ΘΑ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ ΣΤΙΣ 16/6/23**

	ΤΑΞΗ	ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	
	ΝΗΠΙΑ	2017/2018 με δοκιμή	επιλογή 3 από τις 5 ημέρες
	Α-Β ΔΗΜ.	2015-2016	
Κ12	Γ-Δ-Ε ΔΗΜ.	2012-2013-2014	
Κ14	Ε ΔΗΜ.- Α ΓΥΜΝ.	2010-2011	
Κ16	Β-Γ ΓΥΜΝ.	2008-2009	
Κ18	Α-Β ΛΥΚΕΙΟΥ	2006-2007	
Κ20, Κ23, Α/Γ	Γ ΛΥΚΕΙΟΥ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΙ	2005 ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΙ	επιλογή 3 (τουλάχιστον) ημερών προπόνησης από τις 6 ημέρες

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

τηλ. 2106522954, 6932664681

Facebook: ΓΑΣ Χολαργού - Τμήμα Στίβου

<https://www.gas-holargos.gr>

ΕΓΓΡΑΦΕΣ:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScXeh7uEg30t99W7O5WME_0UhRULw4_yPYZSuDJv7c1Bxx2HA/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0