

**ΤΜΗΜΑ ΣΤΙΒΟΥ  
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ**

Αγαπητοί γονείς/αθλητές

Με το παρόν έγγραφο θέλουμε να σας ενημερώσουμε για μερικά βασικά θέματα που θα βοηθήσουν στην ομαλή έναρξη της αθλητικής χρονιάς, της ένταξης των αθλητών στις δραστηριότητες του τμήματος και την συνεργασία μας, καθώς και δυο λόγια για το σωματείο μας και τον τρόπο λειτουργίας του.

**Ο σύλλογος μας**

Ο Γ.Α.Σ.Χ. είναι ένα μη κερδοσκοπικό ερασιτεχνικό αθλητικό σωματείο και βασίζεται αποκλειστικά στην εθελοντική προσφορά των μελών του Διοικητικού Συμβουλίου, που αποτελείται από γονείς αθλητών και αθλητριών, παλιούς αθλητές και ανθρώπους που αγαπούν τον αθλητισμό. Είναι όλοι τους εθελοντές που αφιερώνουν χρόνο, κόπο και χρήματα για την εύρυθμη και απρόσκοπτη λειτουργία του.

**Διαδικασία Εγγραφής Αθλητή/τριας**

Για την εγγραφή αθλητή ή αθλήτριας στον σύλλογο πρέπει να ακολουθήσετε τα εξής βήματα

- 1. Να συμπληρώσετε την ηλεκτρονική φόρμα εγγραφής, που είναι αναρτημένη στο επίσημο site του ΓΑΣΧ [www.gas-holargos.gr](http://www.gas-holargos.gr), Στίβος.**
- 2. Για παιδιά που δεν έχουν συμπληρώσει-χρονολογικά- τα 6 χρόνια.**  
Να προσκομίσετε ιατρική βεβαίωση από παιδίατρο.
- 3. Για τους αθλητές/τριες που έχουν συμπληρώσει-χρονολογικά- το έκτο (6<sup>ο</sup>) έτος της ηλικίας τους,**

Να προσκομίσετε στην γραμματεία

- ένα πρόσφατο πιστοποιητικό γέννησης
- έξη (6) φωτογραφίες

Διότι σύμφωνα με τον αθλητικό νόμο πρέπει να εκδίδεται:

**ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ** και πρέπει να συνοδεύεται από την **ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ.**

Για την έκδοση του δελτίου χρειάζονται:

- 1) ένα έντυπο που θα συμπληρώσετε στο γραφείο,
- 2) ένα πρόσφατο πιστοποιητικό γέννησης
- 3) τέσσερις (4) φωτογραφίες και
- 4) 10 ευρώ για το παράβολο που καταβάλεται άπαξ στην ομοσπονδία για την έκδοση του δελτίου

Για την έκδοση της ΚΑΡΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ χρειάζονται:

- 1) δύο (2) φωτογραφίες και
- 2) δύο έντυπα που θα παραλάβετε από το γραφείο και πρέπει να σφραγιστούν από καρδιολόγο\*\*

\*\* ο σύλλογός μας συνεργάζεται επί σειρά ετών με καρδιολογικό κέντρο, εφόσον επιθυμείτε και ενδιαφέρεστε να συμμετέχετε παρακαλούμε να το δηλώσετε στην φόρμα εγγραφής.

Το ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ παραμένει στον σύλλογο καθώς και η μια ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ. Η δεύτερη παραμένει στην κατοχή του αθλητή και πρέπει να είναι πάντα διαθέσιμη κατά την διάρκεια των προπονήσεων προς επίδειξη είτε στον προπονητή είτε σε οποιοδήποτε μέλος του ΔΣ του ΓΑΣΧ

### **Οι προπονήσεις:**

**Για τα καινούργια παιδιά, δοκιμαστικό μάθημα άνευ καμμίας υποχρέωσης, θεωρείται μόνο το πρώτο μάθημα.**

Για να γίνει δεκτό σε επόμενη προπόνηση, πρέπει να προηγηθεί η ηλεκτρονική εγγραφή του παιδιού και να προσκομιστεί και να επιδειχθεί στον προπονητή/τρια, η απόδειξη εγγραφής.

#### ◆ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΩΝ:

(3) τρεις ημέρες προπόνησης ελεύθερης επιλογής

ΔΕΥΤΕΡΑ- ΤΡΙΤΗ -ΤΕΤΑΡΤΗ- ΠΕΜΠΤΗ -ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16.30-17,30

Στο τμήμα των ΝΗΠΙΩΝ εγγράφονται παιδιά γεννημένα το 2017 (ΝΗΠΙΑ)

Παιδιά γεννημένα το 2018 (ΠΡΟ-ΝΗΠΙΑ) θα γίνονται δεκτά μετά από 3 δοκιμαστικές προπονήσεις και εφόσον οι προπονητές κρίνουν ότι μπορούν να ενταχθούν και να παρακολουθήσουν το τμήμα των ΝΗΠΙΩΝ

#### ◆ ΤΜΗΜΑ Α-Β ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

(3) τρεις ημέρες προπόνησης ελεύθερης επιλογής

ΔΕΥΤΕΡΑ- ΤΡΙΤΗ -ΤΕΤΑΡΤΗ- ΠΕΜΠΤΗ -ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17,30-18,30

#### ◆ Όλα τα υπόλοιπα τμήματα

K12 (Γ-Δ-Εδημοτικού), K14 (Στ δημ και Α γυμνασίου), K16 (Β-γυμνασίου), K18 και μεγαλύτεροι, έχουν ελεύθερη επιλογή ημερών προπόνησης (τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα)

**Οι προπονήσεις θα ξεκινήσουν στις 12/9/2022 και θα τελειώσουν 16/6/2023 και θα ισχύσουν οι σχολικές αργίες.**

### **Προσέλευση/Αποχώρηση αθλητών /τριων**

- Τα παιδιά των τμημάτων ΝΗΠΙΩΝ, Α και Β δημοτικού πρέπει να παραδίδονται στον προπονητή στην είσοδο της Ζακύνθου και να παραλαμβάνονται από τον προπονητή στην είσοδο της Φανερωμένης.
- Τα παιδιά της Γ, Δ και Ε δημοτικού πρέπει να παραδίδονται στον προπονητή στην είσοδο της 17<sup>ης</sup> Νοέμβρη και να παραλαμβάνονται από τον προπονητή στην είσοδο της 17<sup>ης</sup> Νοέμβρη.
- Τα παιδιά όλων των υπόλοιπων τμημάτων πρέπει να παραδίδονται ή να προσέρχονται στον αγωνιστικό χώρο από την είσοδο της Ζακύνθου, από όπου και θα αποχωρούν, τηρώντας αυστηρά το ωράριο των προπονήσεων.

### **Γενικές πληροφορίες**

- Οι γονείς θα πρέπει να βρίσκονται έγκαιρα στο στάδιο για την ασφαλή αποχώρηση των παιδιών.  
Ο προπονητής δε φέρει καμία ευθύνη για την επίβλεψη των παιδιών μετά το τέλος της προπόνησης τους για αυτό παρκαλούμε σε περίπτωση καθυστέρησης παραλαβής τους, να ειδοποιείται η γραμματεία του συλλόγου (2106522954).

- Σε περίπτωση αλλαγής της ώρας ή αναβολής της προπόνησης οι τρόποι επικοινωνίας είναι οι εξής:

1) ανακοίνωση στον πίνακα ανακοινώσεων στο γραφείο ή/και στο site μας ή /και ανακοίνωση στη σελίδα μας στο fb ή /και επικοινωνία μέσω e-mail.

2) προφορική ή τηλεφωνική ενημέρωση από τους υπευθύνους των τμημάτων ή από τον προπονητή ή από την γραμματεία.

- Τα παιδιά στις προπονήσεις να φορούν την μπλούζα ή την φόρμα του ΓΑΣΧ και να έχουν μαζί τους μια τσάντα με ένα μπουκαλάκι νερό, μια δεύτερη μπλούζα, μια πετσέτα και ένα μπουκαλάκι αντισηπτικό. Ο σύλλογος δεν φέρει καμμία ευθύνη για τυχόν απώλεια ή καταστροφή των προσωπικών αντικειμένων ή ενδυμασίας των παιδιών
- Ο σύλλογος διοργανώνει δυο εκδηλώσεις για τους αθλητές/τριες:

1) την Χριστουγεννιάτικη γιορτή τον Δεκέμβριο και

2) την Καλοκαιρινή Αποχαιρετιστήρια γιορτή τον Ιούνιο.

- Πρόθεση του συλλόγου είναι η διοργάνωση τριών (3) Εσωτερικών Αγώνων για τους αθλητές/τριες στο τέλος κάθε τριμήνου ( Νοέμβριο , Φεβρουάριο και Μάιο), καθώς και η συμμετοχή και διοργάνωση φιλικών αγώνων, όπως και ημέρες οικογενειακής προπόνησης.
- Κατά την διάρκεια του αθλητικού έτους θα υπάρχουν ενημερώσεις για τα δρώμενα του συλλόγου, την λειτουργία του συλλόγου και την πρόοδο των αθλητών/τριων.
- Οι γονείς θα μπορούν να ενημερώνονται από τους προπονητες σε προγραμματισμένες συναντησεις που θα πραγματοποιούνται σε συγκεκριμένες μέρες και ώρες και όχι κατα την προσέλευση ή αποχώρηση των παιδιών.

## Προπονητές

Οι πιστοποιημένοι, έμπειροι προπονητές, Κ.Φ.Α. - που έχουν συνδέσει την παρουσία τους με τον Κλασικό Αθλητισμό ως προπονητές και πρωταθλητές , είναι όλοι τους άνθρωποι με ήθος, με επαγγελματική και παιδαγωγική κατάρτιση, και 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) και των μεγαλύτερων με την σωστή καθοδήγηση και εκμάθηση της τεχνικής των διαφόρων αγωνισμάτων του στίβου.

- την λειτουργία των Αγωνιστικών Τμημάτων μας, με εξειδίκευση σε κάθε πεδίο αγωνισμάτων του Στίβου - ταχύτητες, εμπόδια, 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 Κλασικού 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 την εισαγωγή τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση (στρατιωτικές σχολές, ΣΕΦΑΑ κλπ)

Το έργο των προπονητών είναι η προπόνηση και η αγωνιστική προετοιμασία των αθλητών, καμία διοικητική ή άλλη ευθύνη δεν έχουν και κρίνονται μόνο από την Διοίκηση του Σωματείου. Υποδείξεις ή εκδήλωση παραπόνων στους ίδιους τους προπονητές απαγορεύεται αυστηρά. Για οποιοδήποτε παράπονο ή απορία τους, οι γονείς μπορούν να απευθύνονται ΜΟΝΟ στον υπεύθυνο/νους του τμήματος, οι οποίοι ενημερώνουν άμεσα το Διοικητικό Συμβούλιο.

### **Αθλητές/τριες Αγωνιστικών Τμημάτων**

Οι προπονήσεις των αγωνιστικών τμημάτων διαρκούν από τον Σεπτέμβριο έως τον Ιούλιο με το τέλος της αγωνιστικής περιόδου και είναι καθημερινές.

Οι αθλητές/τριες των αγωνιστικών τμημάτων:

- ✓ πρέπει να παρακολουθούν **τουλάχιστον ένα ελάχιστο πλήθος απαιτούμενων προπονήσεων μηνιαίως που ορίζεται από τους προπονητές**
- ✓ πρέπει να **τηρούν τις οδηγίες των προπονητών στις προπονήσεις και να συμμετέχουν στις αγωνιστικές υποχρεώσεις του συλλόγου** (φιλικόι, διασυλλογικοί και πανελλήνιοι αγώνες) σύμφωνα με τις υποδείξεις προπονητών και διοίκησης.
- ✓ έχουν υποχρέωση να ενημερώνονται για τον **ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟ** του ΓΑΣΧ που είναι αναρτημένος στο site, όπου αναφέρονται οι υποχρεώσεις και τα δικαιώματά τους.

Για τη διευκόλυνση και φροντίδα των αθλητών του, που πληρούν τις προϋποθέσεις, και κατόπιν πρότασης των προπονητών και έγκρισης του ΔΣ, πρόθεση του συλλόγου είναι να προσφέρει μια σειρά παροχών, οι οποίες εξαρτώνται κάθε φορά από την οικονομική ευχέρεια του συλλόγου στην εκάστοτε αθλητική χρονιά.

### **Οικονομική Ενίσχυση**

Η ετήσια οικονομική ενίσχυση για τους καταστατικούς, μη κερδοσκοπικούς σκοπούς του σωματείου προς τον σύλλογο καταβάλλεται ως εξής:

Με την αίτηση εγγραφής 10 ευρώ

*Διευκρινήσεις:*

- 1. Η ετήσια εγγραφή αφορά μία καταβολή ανεξάρτητα πόσα μέλη της ίδιας οικογένειας εγγραφούν στον ΓΑΣΧ και*
- 2. τα μέλη του συλλόγου απαλλάσσονται από την καταβολή αυτή*

Το ποσό της οικονομικής ενίσχυσης είναι ετήσιο και καταβάλλεται

Είτε εφάπαξ τον Σεπτέμβριο με έκπτωση,  
είτε σε 3 δόσεις

- ◆ 1<sup>η</sup> δόση με την εγγραφή
- ◆ 2<sup>η</sup> δόση από 1 Δεκεμβρίου έως 20 Δεκεμβρίου
- ◆ 3<sup>η</sup> δόση από 1 Μαρτίου έως 20 Μαρτίου

Για την κοινωνική πολιτική του συλλόγου μας, σχετικά με τον αριθμό των παιδιών ανά οικογένεια και λοιπά θα βρείτε αναλυτικά στον ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟ ΓΑΣΧ στο site μας [www.gas-holargos.gr](http://www.gas-holargos.gr)

- Οι αθλητές/τριες των αγωνιστικών κατηγοριών Κ 16 και μεγαλύτεροι, εφόσον επιθυμούν να έχουν τις παροχές του φυσικοθεραπευτή του συλλόγου μας θα πρέπει να συμμετέχουν με το ποσό των 50 ευρώ για την αθλητική σεζόν 2022-2023.
- Οι πανελληνιονίκες αθλητές του σωματείου θα έχουν μειώσεις στις οικονομικές ενισχύσεις, ανάλογα με την κατάταξη στην 8άδα του Πανελληνίου πρωταθλήματος. Οι ενήλικες αθλητές που κατατάσσονται στην 8άδα του Πανελληνίου πρωταθλήματος έχουν απαλλαγή οικονομικής ενίσχυσης και δωρεάν την παροχή του φυσικοθεραπευτή.

Οι περιπτώσεις αθλητών που λόγω τραυματισμού (σε προπόνηση ή σε αγώνα στίβου) ή λόγω συμμετοχής σε πανελλήνιες εξετάσεις δεν συμμετείχαν σε αγώνες θα εξετάζονται κατά περίπτωση.

- Για την εύρυθμη λειτουργία του τμήματος, επειδή οι μισθοδοσίες και το ΙΚΑ των προπονητών των παιδιών μας καταβάλλονται μηνιαίως, είναι απαραίτητο
  - Οι καταβολές των οικονομικών ενισχύσεων να γίνονται αυστηρά μέσα στους μήνες που αναφέρονται διαφορετικά ο αθλητής/τρια δεν θα μπορεί να συμμετέχει στην προπόνηση, μέχρι να τακτοποιηθούν οι εκκρεμότητες.
  - Δεν γίνεται επιστροφή οικονομικής ενίσχυσης σε περίπτωση επανειλημμένων απουσιών του/της αθλητή/τριας, πέρα από εξαιρετικά σοβαρές περιπτώσεις.
  - Δεν γίνεται επιστροφή της οικονομικής ενίσχυσης σε περίπτωση που ακυρωθούν μαθήματα για οποιονδήποτε λόγω που δεν ευθύνεται ο σύλλογος (πχ καταλήψεις, κλείσιμο εγκαταστάσεων με δημοτική ή κρατική εντολή, ή καιρικών φαινομένων κλπ)

Σε περίπτωση μακρόχρονης απουσίας ή σε περίπτωση που ο αθλητής διακόψει την παρακολούθηση των προπονήσεων, παρακαλούμε να έρθετε άμεσα σε επικοινωνία με την γραμματεία.

## ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

- Οι Αιτήσεις Εγγραφής γίνονται ηλεκτρονικά (ανοίγει την περίοδο των εγγραφών σχετικό link στη σελίδα του Στίβου στο site του ΓΑΣΧ)
- Οι καταβολές των οικονομικών ενισχύσεων, γίνονται είτε στο γραφείο του ΓΑΣΧ (διαθέτουμε και POS) είτε ηλεκτρονικά στον λογαριασμό του ΓΑΣΧ στην ALPHA BANK, που είναι αναρτημένος στο site, στην σελίδα του Στίβου.
- Η επικοινωνία του συλλόγου για ενημέρωση αθλητών/τριών και γονέων, γίνεται είτε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είτε μέσω ανακοινώσεων στο επίσημο site του συλλόγου είτε στην επίσημη σελίδα στο fb

Η αίτηση εγγραφής αθλητή /τριας ή αθλουμένου στο σωματείο συνεπάγεται πλήρη γνώση και αποδοχή των διατάξεων του Εσωτερικού Κανονισμού του ΓΑΣΧ και του παρόντος κανονισμού λειτουργίας του τμήματος

Παρακαλούμε ενημερωθείτε σχετικά με τον σύλλογό μας καθώς και το καταστατικό και τον κανονισμό λειτουργίας από το site μας.

Στοιχεία επικοινωνίας γραμματείας ΓΑΣΧ : καθημερινές 17:00-20:30 στο τηλ. 2106522954 , Ζακύνθου 2 Χολαργός, Στάδιο Μαρκ Μαρσώ

e-mail: [info@gas-holargos.gr](mailto:info@gas-holargos.gr) ,

δικτυακός τόπος : [www.gas-holargos.gr](http://www.gas-holargos.gr),

σελίδα στο fb: [ΓΑΣ Χολαργού - Τμήμα Στίβου](#)

Ευχαριστούμε για την συνεργασία.

Καλή Αθλητική Χρονιά!