

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Με το παρόν έντυπο, θέλουμε να σας ενημερώσουμε για τα βασικά θέματα της λειτουργίας των τμημάτων της Γυμναστικής, του Σωματείου μας και της συνεργασίας μας μαζί σας.

## ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΧΟΛΑΡΓΟΥ

*Ο Γ.Α.Σ.Χολαργού, είναι ένα Μη Κερδοσκοπικό Ερασιτεχνικό Αθλητικό Σωματείο και βασίζεται 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 Σωματείου.*

*Ο σύλλογος συνεργάζεται με προπονητές που διαθέτουν άδεια ασκήσεως επαγγέλματος και είναι εγγεγραμμένοι στο Μητρώο Προπονητών της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού.*

## **ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (Αγωνιστικό & Επίλεκτο Γ.Υ.Ο., Επίλεκτο Aerocombo) ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ & ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ**

### ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ & ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

- Στα συγκεκριμένα τμήματα εντάσσονται παιδιά μόνο κατόπιν επιλογής των προπονητριών. Κατά την 1<sup>η</sup> εβδομάδα κάθε αθλητικής χρονιάς θα πραγματοποιούνται προπονήσεις επιλογής, ώστε να δημιουργηθούν τα νέα τμήματα.
- Οι προπονήσεις, πραγματοποιούνται 3 φορές την εβδομάδα.
- Ξεκινούν τον Σεπτέμβριο και σταματάνε με τη λήξη των αγωνιστικών υποχρεώσεων, στο τέλος του Ιουνίου/αρχές Ιουλίου.
- Ισχύουν οι σχολικές αργίες.
- Ο σύλλογος, στο τέλος κάθε αθλητικής χρονιάς, διοργανώνει μία μεγάλη γιορτή λήξης, όπου συμμετέχουν όλα τα τμήματα της Γυμναστικής.

#### • **ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ**

Τα συγκεκριμένα τμήματα συμμετέχουν σε επίσημα φεστιβάλ και διοργανώσεις της ομοσπονδίας (ΕΓΟ). Όσοι επιλεγούν και αποφασίσουν να ενταχθούν στο τμήμα θα πρέπει να είναι συνεπείς στις προπονήσεις καθ' όλη την διάρκεια της αθλητικής χρονιάς. Οι γονείς οφείλουν να ενημερώνουν τους προπονητές σε περίπτωση που η αθλήτρια πρόκειται να απουσιάσει λόγω ασθένειας ή τραυματισμού και να προσκομίσουν στους προπονητές, ιατρική γνωμάτευση. Αδικοιολόγητες απουσίες απαγορεύονται.

Η συμμετοχή των αθλητριών στα φεστιβάλ και τις διοργανώσεις που αγωνίζεται το κάθε τμήμα είναι υποχρεωτική. Τα παράβολα συμμετοχής βαρύνουν αποκλειστικά τις αθλήτριες. Το ποσό των παράβολων καταβάλλεται υποχρεωτικά μετά την οριστική υποβολή της Δήλωσης Συμμετοχής στην Ομοσπονδία, ακόμα και αν τελικά η αθλήτρια δεν καταφέρει λόγω σοβαρού κωλύματος να συμμετάσχει σε ένα ή περισσότερους αγώνες.

Οι αθλήτριες, επιβαρύνονται: με το κόστος της εμφάνισης της ομάδας τους, των προπονητικών ρούχων ή/και την φόρμα του συλλόγου.

#### • **ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ**

- Οι γονείς πρέπει να παραδίδουν τα παιδιά στην προπονήτρια και να τα παραλαμβάνουν από αυτήν, εντός του χώρου προπόνησης, εκτός αν δηλώσουν διαφορετικό τρόπο άφιξης & αποχώρησης, γραπτώς στην προπονήτρια ή στην γραμματεία του συλλόγου. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, δεν επιτρέπεται η παραμονή των γονέων στον χώρο.
- Η ενημέρωση των γονέων από τους προπονητές/τριες, γίνεται σε προγραμματισμένες συναντήσεις, κατόπιν συνεννόησης με τη γραμματεία του συλλόγου & όχι κατά την προσέλευση ή αποχώρηση των παιδιών.
- Οι γονείς οφείλουν να ενημερώνουν τη γραμματεία και την προπονήτρια σε περίπτωση που ο αθλητής/τρια πρόκειται να απουσιάσει.
- Σε περίπτωση αλλαγής ή αναβολής της προπόνησης, η ενημέρωση θα γίνεται μέσω των Viber groups που δημιουργούν οι προπονητές για κάθε τμήμα ή μέσω email.
- Το έργο των προπονητών είναι αποκλειστικά η προπόνηση, καμία διοικητική ή άλλη ευθύνη δεν έχουν και κρίνονται μόνο από την Διοίκηση του Σωματείου, κατόπιν αξιολόγησης σε ετήσια βάση. 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.
- Ο σύλλογος δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν απώλεια ή καταστροφή των προσωπικών αντικειμένων ή της ενδυμασίας των παιδιών.

## **ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (Αγωνιστικό & Επίλεκτο Γ.γ.Ο., Επίλεκτο Aerocombo)**

### **ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΓΟΝΕΩΝ & ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ**

#### **ΕΓΓΡΑΦΗ**

Για να ολοκληρωθεί η εγγραφή του παιδιού σας στο τμήμα που έχετε επιλέξει, πρέπει να καταβληθεί η 1<sup>η</sup> δόση της ετήσιας οικονομικής ενίσχυσης ή να πραγματοποιηθεί η εφάπαξ πληρωμή του συνόλου του ποσού.

#### **ΕΤΗΣΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ**

Η ετήσια οικονομική ενίσχυση για τα τμήματα **Αγωνιστικό & Επίλεκτο Γ.γ.Ο., Επίλεκτο Aerocombo** κατά την αθλητική σεζόν 2026-2027, είναι 400 ευρώ. (Στο ποσό περιλαμβάνεται η ετήσια εγγραφή στο σύλλογο και τα παράβολα για την ανανέωση των Δελτίων Αθλητικής Ιδιότητας των αθλητριών.)

- Για την διευκόλυνσή σας, το ποσό της οικονομικής ενίσχυσης καταβάλλεται σε 3 δόσεις.

1<sup>η</sup> ΔΟΣΗ – 140 ευρώ: Καταβάλλεται με την εγγραφή της αθλήτριας. Είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την ολοκλήρωση της διαδικασίας και την ένταξη του παιδιού στο τμήμα.

2<sup>η</sup> ΔΟΣΗ – 130 ευρώ: Καταβάλλεται από την 1<sup>η</sup> Δεκεμβρίου 2026 έως τις 20 Δεκεμβρίου 2026.

3<sup>η</sup> ΔΟΣΗ – 130 ευρώ: Καταβάλλεται από την 1<sup>η</sup> Μαρτίου 2027 έως τις 20 Μαρτίου 2027.

- **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΚΠΤΩΣΗΣ (10%)**

1. Εφάπαξ εξόφληση (έκπτωση 10%).

Εφόσον το ποσό της οικονομικής ενίσχυσης καταβληθεί στο σύνολό του κατά την εγγραφή του παιδιού στο τμήμα, δικαιούστε 10% έκπτωση. Το ποσό της ετήσιας οικονομικής ενίσχυσης μετά την έκπτωση ανέρχεται στα 360 ευρώ.

2. Δύο ή περισσότερα αδέλφια εγγεγραμμένα στο τμήμα της Γυμναστικής (έκπτωση 10%).

Εφόσον, έχετε 2 παιδιά εγγεγραμμένα στο τμήμα της Γυμναστικής (όχι σε διαφορετικά τμήματα του συλλόγου, π.χ. Ένα παιδί στη Γυμναστική και ένα στον Στίβο) δικαιούστε 10% έκπτωση ανά παιδί. Το ποσό της ετήσιας οικονομικής ενίσχυσης μετά την έκπτωση ανέρχεται στα 360 ευρώ ανά παιδί. ΔΕΝ ισχύει επιπλέον έκπτωση για εφάπαξ καταβολή.

### 3. ΤΡΙΤΕΚΝΙΑ ή ΠΟΛΥΤΕΚΝΙΑ (έκπτωση 10%).

Εφόσον είστε τρίτεκνοι ή πολύτεκνοι δικαιούστε έκπτωση 10%. Απαραίτητη προϋπόθεση: Να προσκομίσετε είτε ηλεκτρονικά στο [info@gas-holargos.gr](mailto:info@gas-holargos.gr), είτε στη γραμματεία του συλλόγου, πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης. Το ποσό της ετήσιας οικονομικής ενίσχυσης μετά την έκπτωση ανέρχεται στα 360 ευρώ. ΔΕΝ ισχύει επιπλέον έκπτωση για εφάπαξ καταβολή, ούτε αθροιστικές εκπτώσεις.

Οι δόσεις μετά την έκπτωση 10%, διαμορφώνονται ως εξής:

1<sup>η</sup> ΔΟΣΗ – 120 ευρώ ανά παιδί: Καταβάλλεται με την εγγραφή των αθλητριών. Είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την ολοκλήρωση της διαδικασίας και την ένταξη των παιδιών στο τμήμα.

2<sup>η</sup> ΔΟΣΗ – 120 ευρώ ανά παιδί: Καταβάλλεται από την 1<sup>η</sup> Δεκεμβρίου 2026 έως τις 20 Δεκεμβρίου 2026.

3<sup>η</sup> ΔΟΣΗ – 120 ευρώ ανά παιδί: Καταβάλλεται από την 1<sup>η</sup> Μαρτίου 2027 έως τις 20 Μαρτίου 2027.

***Για την εύρυθμη λειτουργία του τμήματος, επειδή οι μισθοδοσίες και το ΙΚΑ των προπονητών καταβάλλονται μηνιαίως, είναι απαραίτητο να τηρούνται αυστηρά οι ημερομηνίες των καταβολών των οικονομικών ενισχύσεων. Σε περίπτωση οφειλής, οι αθλούμενοι δεν θα μπορούν να συμμετέχουν στις προπονήσεις.***

-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 λόγο που δεν ευθύνεται ο σύλλογος (π.χ. καταλήψεις, κλείσιμο εγκαταστάσεων με δημοτική ή κρατική εντολή, ή καιρικών φαινομένων κλπ.).

-Δεν γίνεται επιστροφή ή και συμψηφισμός της καταβληθείσας οικονομικής ενίσχυσης, σε περίπτωση διακοπής παρακολούθησης των προπονήσεων.

Η καταβολή της οικονομικής ενίσχυσης γίνεται:

1. Ηλεκτρονικά, με κατάθεση στους τραπεζικούς λογαριασμούς του τμήματος Γυμναστικής, οι οποίοι είναι αναρτημένοι στο [www.gas-holargos.gr](http://www.gas-holargos.gr) στη σελίδα της Γυμναστικής. \*Σε περίπτωση κατάθεσης από άλλη τράπεζα το σύνολο των τραπεζικών εξόδων βαρύνει τον καταθέτη.
2. Στη γραμματεία του συλλόγου από Δευτέρα έως και Παρασκευή, 16:30-20:30.

### **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ – ΒΑΣΕΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΝΟΜΟΥ**

- ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ (Ε.Γ.Ο.)

Σύμφωνα με τον αθλητικό νόμο και την αντίστοιχη ομοσπονδία ΕΓΟ, η αθλήτρια είναι υποχρεωμένη να εκδίδει κάθε χρόνο την **Κάρτα Υγείας της ΕΓΟ**. Χωρίς την Κάρτα Υγείας δεν θα μπορεί να συμμετέχει στις προπονήσεις.

Για την έκδοση της ΚΑΡΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ χρειάζονται:

- μια έγχρωμη φωτογραφία (τύπου ταυτότητας)
- το έντυπο της Ομοσπονδίας (θα το βρείτε αναρτημένο στο [www.gas-holargos.gr](http://www.gas-holargos.gr) με την ονομασία, Έντυπο Κάρτας Υγείας ΕΓΟ), το οποίο πρέπει να τυπώσετε, να συμπληρώσετε, να βάλετε τη φωτογραφία και να σφραγιστεί από καρδιολόγο, στα σημεία που υποδεικνύονται. Το σφραγισμένο έντυπο πρέπει να το προσκομίσετε στη γραμματεία του συλλόγου πριν την έναρξη των προπονήσεων.

- ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ - ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ (Ε.Γ.Ο.)

**Όλα τα παιδιά που έχουν συμπληρώσει χρονολογικά το 6<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους, απαιτείται να εκδίδουν ΔΕΛΤΙΟ Αθλητικής Ιδιότητας.** Χωρίς το Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας, δεν μπορούν να συμμετέχουν στις προπονήσεις & στους αγώνες. Το ποσό για το παράβολο της έκδοσης νέου δελτίου είναι 15 ευρώ και καταβάλλεται από την αθλήτρια .

Τα δικαιολογητικά που πρέπει να προσκομίσετε στη γραμματεία του συλλόγου, για την έκδοση του δελτίου είναι τα εξής:

- Συμπληρωμένο Έντυπο αίτησης αθλητή (το έντυπο είναι αναρτημένο στο [www.gas-holargos.gr](http://www.gas-holargos.gr), με την ονομασία Έντυπο Αίτησης Αθλητή)
- Μία πρόσφατη φωτογραφία έγχρωμη (μεγέθους φωτογραφίας ταυτότητας)
- Πρόσφατο Πιστοποιητικό γεννήσεως ή ταυτότητα εφόσον υπάρχει
- Κάρτα Υγείας ΕΓΟ (βλέπε άνωθεν)
- 15 ευρώ για το παράβολο έκδοσης

Το δελτίο εκδίδεται μία φορά και ανανεώνεται ετησίως. Το κόστος για το παράβολο της ανανέωσης καλύπτεται από τον σύλλογο.

## **ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ – ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ**

Όποιος γονέας επιθυμεί να βοηθήσει εθελοντικά στο τμήμα γυμναστικής (στην διοργάνωση των εκδηλώσεων ή/και σε άλλους τομείς όπου υπάρχει ανάγκη), μπορεί να επικοινωνήσει με την γραμματεία του συλλόγου και να το δηλώσει.

## **ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

Η επικοινωνία γίνεται μέσω των Viber groups που δημιουργούν οι προπονητές για κάθε τμήμα ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή εφόσον χρειαστεί τηλεφωνικώς.

Παρακαλούμε, να ελέγξετε ότι έχετε συμπληρώσει σωστά όλα τα στοιχεία επικοινωνίας (τηλέφωνο και email) στην αίτηση εγγραφής, καθώς επίσης να ελέγχετε τακτικά το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο σας. Επειδή οι περισσότερες αποστολές είναι μαζικές, πολύ συχνά καταλήγουν στα ανεπιθύμητα (spam). Παρακαλούμε να ελέγχετε και τον φάκελο με την ανεπιθύμητη αλληλογραφία και να μας προσθέσετε στους ασφαλείς αποστολείς, για να μην υπάρχει πρόβλημα στην επικοινωνία μας.

## **ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΓΑΣΧ**

- **Ημέρες & Ώρες Λειτουργίας**

**Δευτέρα έως και Παρασκευή, 16:30-20:30**

- **Στοιχεία επικοινωνίας**

**E-mail: [info@gas-holargos.gr](mailto:info@gas-holargos.gr)**

**Τηλ.: 2106522954**

**Διεύθυνση: Ζακύνθου 2, Χολαργός / Στάδιο Μαρκ Μαρσώ**

**[www.gas-holargos.gr](http://www.gas-holargos.gr)**

**fb: ΓΑΣ Χολαργού - Γυμναστική: Ρυθμική, Αεροβική, Ακαδημίες, Γ.γ.Ο.**

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

**Ευχαριστούμε για την συνεργασία.**

**Καλή Αθλητική Χρονιά!**