

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 (Προ Αγωνιστικά & Αγωνιστικά Τμήματα, Ρυθμικής & Αεροβικής Γυμναστικής)

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ & ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ & ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Στα συγκεκριμένα τμήματα εντάσσονται παιδιά μόνο κατόπιν επιλογής των προπονητών.

Οι προπονήσεις:

- γίνονται σύμφωνα με το πρόγραμμα του κάθε τμήματος (το πρόγραμμα είναι αναρτημένο στο www.gas-holargos.gr)
- ξεκινάνε την τελευταία εβδομάδα του Αυγούστου και τελειώνουν τέλη Ιουλίου (τα αγωνιστικά τμήματα ενδέχεται να έχουν προπονήσεις και τον Αύγουστο, αναλόγως τις αγωνιστικές τους υποχρεώσεις)
- Ο σύλλογος, στο τέλος κάθε αθλητικής χρονιάς, διοργανώνει μία μεγάλη γιορτή λήξης, όπου συμμετέχουν όλα τα τμήματα της Γυμναστικής.
- Οι αθλήτριες που επιλέγονται για το προ αγωνιστικό τμήμα Γυμναστικής του Συλλόγου εντάσσονται αρχικά σε δοκιμαστική περίοδο. Η διάρκεια της δοκιμαστικής περιόδου ορίζεται από τέσσερις (4) έως έξι (6) μήνες, κατά τη διάρκεια της οποίας η αθλήτρια παρακολουθείται και αξιολογείται από την προπονητική ομάδα ως προς την προσαρμογή και την εξέλιξή της στο προ αγωνιστικό πρόγραμμα. Μετά την ολοκλήρωση της δοκιμαστικής περιόδου, η προπονητική ομάδα αποφασίζει σχετικά με την πλήρη ένταξη ή μη της αθλήτριας στο προ αγωνιστικό τμήμα και ενημερώνεται σχετικά ο γονέας ή κηδεμόνας.

Σε περίπτωση που η αθλήτρια δεν ενταχθεί στο προ αγωνιστικό τμήμα, δύναται, εφόσον το επιθυμεί, να συνεχίσει τη συμμετοχή της σε άλλο τμήμα του Συλλόγου, σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς.

• **ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ**

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ

Τα συγκεκριμένα τμήματα συμμετέχουν σε επίσημους αγώνες καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς.

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. Αδικαιολόγητες απουσίες απαγορεύονται.

Οι γονείς πρέπει να παραδίδουν και να παραλαμβάνουν τα παιδιά από τους προπονητές στην είσοδο του χώρου προπόνησης, εκτός αν δηλώσουν διαφορετικό τρόπο άφιξης & αποχώρησης, γραπτώς στους προπονητές ή στην γραμματεία του συλλόγου.

Πιο συγκεκριμένα για το τμήμα της Ρυθμικής, το οποίο προπονείται στο κλειστό γυμναστήριο Αντώνης Τρίτσης, ως σημείο παράδοσης & παραλαβής των αθλητριών, ορίζεται ο χώρος του γραφείου του φύλακα, στην είσοδο των αθλητών. Απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος των γονέων/συνοδών στον χώρο του παρκέ.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, δεν επιτρέπεται η παραμονή των γονέων στον χώρο.

Το κάθε άθλημα έχει τη δική του «προπονητική εμφάνιση». Οι αθλήτριες απαγορεύεται να συμμετέχουν στις προπονήσεις με διαφορετική περιβολή.

Ο σύλλογος δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν απώλεια ή καταστροφή των προσωπικών αντικειμένων ή της ενδυμασίας των παιδιών.

ΑΓΩΝΕΣ

Η σύνθεση των αγωνιστικών ομάδων και των αποστολών σε οποιονδήποτε αγώνα είναι αποκλειστική ευθύνη των προπονητών. Η διοίκηση και οποιοσδήποτε άλλος ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΚΑΜΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ.

Τα παράβολα συμμετοχής σε αγώνες, επιβαρύνουν 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 έναν ή περισσότερους αγώνες.

Οι αθλήτριες, επιβαρύνονται με το κόστος της εμφάνισής τους.

● ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

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 προπονητές απαγορεύεται αυστηρά. Για οποιοδήποτε παράπονο ή απορία τους, οι γονείς μπορούν να απευθύνονται ΜΟΝΟ στην υπεύθυνη του τμήματος, ο οποία ενημερώνει το ΔΣ.

Οι γονείς θα μπορούν να ενημερώνονται από τους προπονητές, ΜΟΝΟ σε προγραμματισμένες συναντήσεις, που θα πραγματοποιούνται σε συγκεκριμένες ημέρες και ώρες, κατόπιν συνεννόησης με την υπεύθυνη του τμήματος της Γυμναστικής και όχι κατά την προσέλευση ή αποχώρηση των παιδιών.

Σε περίπτωση αλλαγής ή αναβολής της προπόνησης ή και άλλων χρήσιμων πληροφοριών, η ενημέρωση θα γίνεται μέσω των προπονητών στις ομάδες Viber που δημιουργούνται ανά τμήμα για άμεση ενημέρωση, ή με email ή/και με τηλεφωνική επικοινωνία.

Οι γονείς οφείλουν:

- ✓ Να τηρούν τη δέουσα εχεμύθεια και διακριτικότητα σχετικά με πληροφορίες που σχετίζονται με εσωτερικά θέματα του Γ.Α.Σ.Χ. σε τρίτους.
- ✓ Να μη σχολιάζουν αρνητικά ή επικριτικά αθλητές, στελέχη της διοίκησης, προπονητές του συλλόγου, είτε εντός των αγωνιστικών χώρων είτε δημόσια.
- ✓ Να συμπεριφέρονται κόσμια κατά την διάρκεια των αγώνων με σεβασμό στους συναθλητές – αντιπάλους και γενικά προς όλους τους συντελεστές των αγώνων.

Σε περίπτωση μη τήρησης των παραπάνω κανονισμών, προβλέπονται οι αντίστοιχες ποινές, οι οποίες είναι αναρτημένες στον εσωτερικό κανονισμό του συλλόγου.

ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (Προ Αγωνιστικά & Αγωνιστικά Τμήματα, Ρυθμικής & Αεροβικής Γυμναστικής)

ΕΓΓΡΑΦΗ

Για να ολοκληρωθεί η εγγραφή του παιδιού σας στο τμήμα που έχετε επιλέξει, πρέπει να καταβληθεί το ποσό της οικονομικής ενίσχυσης για τον Σεπτέμβριο 2025.

ΜΗΝΙΑΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ

Το ποσό της οικονομικής ενίσχυσης είναι μηνιαίο και καταβάλλεται από Σεπτέμβριο έως και Ιούλιο μέχρι τις 10 του εκάστοτε μήνα.

Τον Αύγουστο το ποσό της καταβολής θα ορίζεται ανάλογα με τις προπονήσεις που θα προγραμματιστούν (εξαιρούνται τα προ αγωνιστικά τμήματα).

ΠΡΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Οικονομική Ενίσχυση Σεπτεμβρίου 2025: 70 ΕΥΡΩ

Οικονομική Ενίσχυση από Οκτώβριο 2025 έως και Ιούλιο 2026: 50 ΕΥΡΩ / ΜΗΝΑ

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Οικονομική Ενίσχυση Σεπτεμβρίου 2025: 120 ΕΥΡΩ

Οικονομική Ενίσχυση από Οκτώβριο 2025 έως και Ιούλιο 2026: 100 ΕΥΡΩ / ΜΗΝΑ

ΠΡΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Οικονομική Ενίσχυση Σεπτεμβρίου 2025: 70 ΕΥΡΩ

Οικονομική Ενίσχυση από Οκτώβριο 2025 έως και Ιούλιο 2026: 50 ΕΥΡΩ / ΜΗΝΑ

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Οικονομική Ενίσχυση Σεπτεμβρίου 2025: 90 ΕΥΡΩ

Οικονομική Ενίσχυση από Οκτώβριο 2025 έως και Ιούλιο 2026: 70 ΕΥΡΩ / ΜΗΝΑ

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 της οικονομικής ενίσχυσης σε περίπτωση που ακυρωθούν μαθήματα για οποιονδήποτε λόγω που δεν ευθύνεται ο σύλλογος (π.χ. καταλήψεις, κλείσιμο εγκαταστάσεων με δημοτική ή κρατική εντολή, ή καιρικών φαινομένων κλπ.)

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 στο τμήμα της Γυμναστικής. *Σε περίπτωση κατάθεσης από άλλη τράπεζα το σύνολο των τραπεζικών εξόδων βαρύνει τον καταθέτη.

2. Στη γραμματεία του συλλόγου από Δευτέρα έως 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 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 προσκομίζετε 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^ο έτος της ηλικίας τους, απαιτείται να εκδίδουν ΔΕΛΤΙΟ Αθλητικής Ιδιότητας. Χωρίς το Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας, δεν μπορούν να συμμετέχουν στις προπονήσεις & στους αγώνες. Το κόστος για το παράβολο της έκδοσης καλύπτεται από τον σύλλογο.

Τα δικαιολογητικά που πρέπει να προσκομίζετε στη γραμματεία του συλλόγου, για την έκδοση του δελτίου (είτε ηλεκτρονικά μέσω email, είτε δια ζώσης) είναι τα εξής:

- ✓ Συμπληρωμένο Έντυπο αίτησης αθλητή (το έντυπο είναι αναρτημένο στο www.gas-holargos.gr, με την ονομασία Έντυπο Αίτησης Αθλητή)
- ✓ Μία πρόσφατη φωτογραφία έγχρωμη (μεγέθους φωτογραφίας ταυτότητας)
- ✓ Πιστοποιητικό γεννήσεως ή ταυτότητα εφόσον υπάρχει
- ✓ Κάρτα Υγείας ΕΓΟ (βλέπε άνωθεν)

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 κυρίως μέσω των ομάδων Viber που δημιουργούνται από τους προπονητές για κάθε τμήμα, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή εφόσον χρειαστεί τηλεφωνικά.

Παρακαλούμε, να ελέγχετε ότι έχετε συμπληρώσει σωστά όλα τα στοιχεία επικοινωνίας (τηλέφωνο και e-mail) στην αίτηση εγγραφής, καθώς επίσης να ελέγχετε τακτικά τον λογαριασμό Viber και το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο σας. Επειδή οι περισσότερες αποστολές μέσω email 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 Παρασκευή, 16:30-20:30

- Στοιχεία επικοινωνίας

E-mail: info@gas-holargos.gr

Τηλ.: 2106522954

Διεύθυνση: Ζακύνθου 2, Χολαργός / Στάδιο Μαρκ Μαρσώ

www.gas-holargos.gr

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

Η αίτηση εγγραφής αθλητή /τριας 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!