

Αγαπητοί φίλοι,

Με το παρόν έντυπο, θέλουμε να σας ενημερώσουμε για τα βασικά θέματα της λειτουργίας των τμημάτων της Επιτροπής Αντισφαίρισης 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 ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ) – ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ & ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ & ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

- Οι προπονήσεις, του τμήματος Επιτροπής Αντισφαίρισης πραγματοποιούνται έως 2 φορές την εβδομάδα για όσες/ όσους συμμετέχουν στα τμήματα Ενηλίκων.
- Τα τμήματα Ενηλίκων ξεκινάνε στις 1 Σεπτεμβρίου 2025 και διαρκούν έως και Ιούλιο.
- Ισχύουν οι σχολικές αργίες κατά τις οποίες δεν θα πραγματοποιείται προπόνηση.
- Οι αθλούμενοι οφείλουν να ενημερώνουν τη γραμματεία και τον προπονητή σε περίπτωση που πρόκειται να απουσιάσουν για παραπάνω από τρεις προπονήσεις.
- Σε περίπτωση αλλαγής ή αναβολής της προπόνησης, η ενημέρωση από το Σωματείο θα γίνεται με e-mail ή/και με τηλεφωνική επικοινωνία ή μέσω των προπονητών.
- 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 αθλούμενοι 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 και ρουχισμού των αθλητών, η ευθύνη φύλαξης των οποίων βαρύνει τους ίδιους .
- Ο σύλλογος, στο τέλος κάθε αθλητικής χρονιάς, διοργανώνει μία μεγάλη γιορτή λήξης, όπου συμμετέχουν όλα τα τμήματα της Επιτροπής Αντισφαίρισης.

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΟΦΕΠΑ - ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ

ΕΓΓΡΑΦΗ

Για να ολοκληρωθεί η εγγραφή σας στο τμήμα που έχετε επιλέξει, πρέπει να καταβληθεί το ποσό των 10 ευρώ καθώς και η 1^η μηνιαία οικονομική ενίσχυση ή να πραγματοποιηθεί η εφάπαξ πληρωμή του συνόλου του ποσού.

Για όσες/όσους εγγράφονται πρώτη φορά, δοκιμαστική άνευ εγγραφής, θεωρείται μόνο η πρώτη προπόνηση. Από τη δεύτερη προπόνηση και μετά πρέπει να προσκομιστεί και να επιδειχθεί στον προπονητή η απόδειξη εγγραφής.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ -ΚΑΝΟΝΕΣ ΒΑΣΕΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΝΟΜΟΥ ΚΑΙ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

Οι προπονήσεις διαρκούν από Σεπτέμβριο έως και Ιούλιο και είναι από Δευτέρα έως Παρασκευή 21:30-23:00.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ – ΒΑΣΕΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΝΟΜΟΥ

Για την ολοκλήρωση της εγγραφής και για να μπορέσετε να ξεκινήσετε τις προπονήσεις, χρειάζονται:

• ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Σύμφωνα με τον αθλητικό νόμο και την αντίστοιχη ομοσπονδία της επιτραπέζιας αντισφαίρισης ΠΟΦΕΠΑ, να εκδίδουν κάθε χρόνο την Κάρτα Υγείας της ΠΟΦΕΠΑ. Χωρίς την Κάρτα Υγείας δεν θα μπορούν να συμμετέχουν 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, στο τμήμα ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ, με την ονομασία, Έντυπο Κάρτας Υγείας ΠΟΦΕΠΑ), το οποίο πρέπει να συμπληρώσετε και να σφραγιστεί από καρδιολόγο. Το σφραγισμένο έντυπο πρέπει να το προσκομίσετε στη γραμματεία του συλλόγου πριν την έναρξη των προπονήσεων.

• ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ

Όλοι οι αθλητές – αθλήτριες πρέπει να εκδίδουν ΔΕΛΤΙΟ Αθλητικής Ιδιότητας. Χωρίς το Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας, δεν μπορούν να συμμετέχουν στις προπονήσεις.

Τα δικαιολογητικά που απαιτούνται για την έκδοση του δελτίου είναι:

- ✓ Τα έντυπα που θα συμπληρώσετε στο γραφείο, αφού προσκομίσετε τα εξής:
- ✓ ταυτότητα
- ✓ δύο έγχρωμες φωτογραφίες (τύπου ταυτότητας) και
- ✓ το παράβολο που καταβάλλεται άπαξ στην ομοσπονδία για την έκδοση του δελτίου

Το δελτίο εκδίδεται μία φορά και ανανεώνεται ετησίως.

#Προσοχή: Όσοι αθλητές έχουν ήδη εκδώσει ΔΕΛΤΙΟ από προηγούμενη χρονιά, θα πρέπει να προσκομίσουν στην γραμματεία το παράβολο που ορίζει η ομοσπονδία για την ανανέωσή του, μαζί με την κάρτα υγείας!

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ

Η οικονομική ενίσχυση προς τον σύλλογο για τους καταστατικούς μη κερδοσκοπικούς σκοπούς ορίζεται ως εξής:

- Μηνιαία καταβολή οικονομικής ενίσχυσης 40 ευρώ και πρέπει να καταβάλλεται στο πρώτο 10ημερο κάθε μήνα.
Στον 1^ο μήνα ετήσιας εγγραφής θα καταβάλλεται και το ποσό των 10 ευρώ της ετήσιας εγγραφής αθλητή.
- Σε περίπτωση που έχετε παιδί ή άλλο μέλος της οικογένειας στο τμήμα του ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ ισχύει η έκπτωση 10% στην μηνιαία οικονομική ενίσχυση δηλαδή 36 ευρώ /μήνα.

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. Χρήση της αίθουσας από το Γυμνάσιο για απογευματινές εκδηλώσεις, 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 ΜΟΝΟ με τους εξής δύο τρόπους:

1. Ηλεκτρονικά, με κατάθεση στους τραπεζικούς λογαριασμούς του τμήματος Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης, οι οποίοι είναι αναρτημένοι στο www.gas-holargos.gr στο τμήμα του ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ. *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.

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ – ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Όποιος επιθυμεί να βοηθήσει εθελοντικά στο τμήμα Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης (στην διοργάνωση των εκδηλώσεων ή/και σε άλλους τομείς όπου υπάρχει ανάγκη), μπορεί να επικοινωνήσει με τον υπεύθυνο του τμήματος και να το δηλώσει.

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η επικοινωνία γίνεται κυρίως μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή εφόσον χρειαστεί τηλεφωνικά.

Παρακαλούμε, να ελέγξετε ότι έχετε συμπληρώσει σωστά όλα τα στοιχεία επικοινωνίας (τηλέφωνο και e-mail) 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 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 - Πινγκ Πονγκ](#)

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.

Ευχαριστούμε για την συνεργασία.

Καλή Αθλητική Χρονιά!