

ΒΟΛΕΪ • ΣΤΙΒΟΣ • ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ • ΑΕΡΟΒΙΚΗ-ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ • ΣΚΑΚΙ • ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Με το παρόν έντυπο, θέλουμε να σας ενημερώσουμε για τα βασικά θέματα της λειτουργίας των τμημάτων της Επιτραπέζιας 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

- Στα τμήματα υποδομών μπορούν να εγγραφούν παιδιά ηλικίας από 7-17 ετών και να παρακολουθούν τρεις ημέρες -της επιλογής τους -την εβδομάδα τις προπονήσεις .
- Όσα παιδιά επιλεγούν από τον προπονητή για το αγωνιστικό /προχωρημένο τμήμα θα έχουν διαφορετικό πρόγραμμα τόσο σε ωράριο όσο και σε πλήθος προπονήσεων, το οποίο καθορίζεται ανάλογα με τις αγωνιστικές υποχρεώσεις του συλλόγου.
Τα τμήματα Υποδομών ξεκινάνε στις 11 Σεπτεμβρίου 2025 και σταματάνε με τη λήξη του σχολικού έτους.
- Ισχύουν οι σχολικές αργίες.
- Οι γονείς πρέπει να παραδίδουν τα παιδιά στον προπονητή και να τα παραλαμβάνουν από αυτόν, εντός του χώρου προπόνησης. 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 τον προπονητή σε περίπτωση που ο αθλητής/τρια πρόκειται να απουσιάσει 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 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.
- Ο σύλλογος, στο τέλος κάθε αθλητικής χρονιάς, διοργανώνει μία μεγάλη γιορτή λήξης, όπου συμμετέχουν όλα τα τμήματα της Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης.

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (ΥΠΟΔΟΜΕΣ - ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΕΦΟΕΠΑ)- ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΓΟΝΕΩΝ & ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ

ΕΓΓΡΑΦΗ

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

Για τα παιδιά που 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.

ΕΤΗΣΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ

Η ετήσια οικονομική ενίσχυση, για τους καταστατικούς μη κερδοσκοπικούς σκοπούς του συλλόγου, για τα τμήματα υποδομών και αγωνιστικού ΕΦΟΕΠΑ της Επιτροπής Αντισφαίρισης κατά την αθλητική σεζόν 2025-2026, είναι 400 ευρώ. Στο ποσό συμπεριλαμβάνεται και η ετήσια εγγραφή στο σύλλογο.

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

1^η ΔΟΣΗ – 140 ευρώ

Καταβάλλεται με την εγγραφή και συμπεριλαμβάνει και την ετήσια εγγραφή. Είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την ολοκλήρωση της διαδικασίας και την ένταξη του παιδιού στο τμήμα.

2^η ΔΟΣΗ – 130 ευρώ

Καταβάλλεται από την 1^η Δεκεμβρίου 2025 έως τις 20 Δεκεμβρίου 2025.

3^η ΔΟΣΗ – 130 ευρώ

Καταβάλλεται από την 1^η Μαρτίου 2026 έως τις 20 Μαρτίου 2026.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΚΠΤΩΣΗΣ (10%)

☐ 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.

☐ Δύο ή περισσότερα αδέρφια εγγεγραμμένα στο τμήμα (έκπτωση 10%).

Εφόσον, έχετε 2 παιδιά εγγεγραμμένα στο τμήμα της Επιτροπής Αντισφαίρισης (όχι σε διαφορετικά τμήματα του συλλόγου, πχ. Ένα παιδί στη Επιτροπή Αντισφαίρισης 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, ούτε αθροιστικές εκπτώσεις.

☐ ΤΡΙΤΕΚΝΙΑ ή ΠΟΛΥΤΕΚΝΙΑ (έκπτωση 10%).

Εφόσον είστε τρίτεκνοι ή πολύτεκνοι δικαιούστε έκπτωση 10%. Απαραίτητη προϋπόθεση: Να προσκομίσετε είτε ηλεκτρονικά στο 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 για τους δικαιούχους έκπτωση 10% διαμορφώνονται ως εξής:

1^η ΔΟΣΗ – 130 ευρώ ανά παιδί:

Καταβάλλεται με την εγγραφή των αθλούμενων. Είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την ολοκλήρωση της διαδικασίας και την ένταξη των παιδιών στο τμήμα.

2^η ΔΟΣΗ – 115 ευρώ ανά παιδί:

Καταβάλλεται από την 1^η Δεκεμβρίου 2025 έως τις 20 Δεκεμβρίου 2025.

3^η ΔΟΣΗ – 115 ευρώ ανά παιδί:

Καταβάλλεται από την 1^η Μαρτίου 2026 έως τις 20 Μαρτίου 2026.

Για την εύρυθμη λειτουργία του τμήματος, επειδή οι μισθοδοσίες και οι ασφαλιστικές εισφορές των εκπαιδευτών 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 Επιτροπής 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.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ – ΒΑΣΕΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΝΟΜΟΥ

ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Όσοι είναι **από 6 ετών και μεγαλύτεροι** θα πρέπει σύμφωνα με τον αθλητικό νόμο και την αντίστοιχη ομοσπονδία της επιτροπής αντισφαίρισης ΕΦΟΕΠΑ, να εκδίδουν κάθε χρόνο την **Κάρτα Υγείας της ΕΦΟΕΠΑ**. Χωρίς την Κάρτα Υγείας δεν θα μπορούν να συμμετέχουν στις προπονήσεις

Για την έκδοση της ΚΑΡΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ χρειάζονται:

- 2 μια έγχρωμη φωτογραφία (τύπου ταυτότητας)
- 2 το έντυπο της Ομοσπονδίας (θα το βρείτε αναρτημένο στο www.gas-holargos.gr , στο τμήμα ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ, με την ονομασία, Έντυπο Κάρτας Υγείας ΕΦΟΕΠΑ), 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, που είναι από **έξι (6) ετών και μεγαλύτεροι** 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:

- 2 Τα έντυπα που θα συμπληρώσετε στο γραφείο, αφού προσκομίσετε τα εξής:
- 2 ένα πρόσφατο πιστοποιητικό γέννησης ή ταυτότητα
- 2 δύο έγχρωμες φωτογραφίες (τύπου ταυτότητας) και
- 2 το παράβολο που καταβάλλεται στην ομοσπονδία για την έκδοση του δελτίου και εξαρτάται από την ηλικία του αθλητή/τριας ως εξής:
 - 25 ευρώ, όσοι είναι γεννημένοι έως και το 2007,
 - 20 ευρώ, όσοι είναι γεννημένοι από το 2008 έως και το 2013 και
 - 15 ευρώ, όσοι είναι γεννημένοι από το 2014 και μετά.

#Προσοχή: Το δελτίο εκδίδεται μία φορά αλλά αναθεωρείται ετησίως, με αντίστοιχο κόστος.

Επομένως:

Όσοι αθλητές έχουν ήδη εκδώσει ΔΕΛΤΙΟ από προηγούμενη χρονιά, θα πρέπει να προσκομίσουν στην γραμματεία τα παραπάνω ποσά, ανάλογα με το έτος γέννησής τους, για την αναθεώρησή του, μαζί με την νέα κάρτα υγείας!

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ – ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Όποιος γονέας επιθυμεί να βοηθήσει εθελοντικά στο τμήμα Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης (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 ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η επικοινωνία γίνεται κυρίως μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή εφόσον χρειαστεί τηλεφωνικώς. 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!