

Αγαπητοί γονείς, κηδεμόνες και αθλητές,

Με το παρόν έντυπο, θέλουμε να σας ενημερώσουμε για τα βασικά θέματα της λειτουργίας του τμήματος του Στίβου, 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 ΣΤΙΒΟΥ – ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ & ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

### ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ & ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

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

Για τους αθλητές που εγγράφονται πρώτη φορά, δοκιμαστικό μάθημα χωρίς καμίας οικονομικής επιβάρυνσης, θεωρείται μόνο το πρώτο μάθημα. Στην επόμενη προπόνηση πρέπει να προσκομιστεί και να επιδειχθεί στον υπεύθυνο του τμήματος ή στον προπονητή, η απόδειξη καταβολής της 1<sup>ης</sup> δόσης.

Οι προπονήσεις γίνονται σύμφωνα με το αναρτημένο πρόγραμμα, με τις εξής διευκρινίσεις

#### ◆ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΩΝ:

(3) τρεις ημέρες προπόνησης ελεύθερης επιλογής

Στο τμήμα των ΝΗΠΙΩΝ εγγράφονται παιδιά γεννημένα το 2019 (ΝΗΠΙΑ)

Παιδιά γεννημένα το 2020 (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

◆ Όλα τα υπόλοιπα τμήματα έχουν ελεύθερη επιλογή ημερών προπόνησης (τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα)

### Προσέλευση/Αποχώρηση αθλητών /τριων

- Τα παιδιά των τμημάτων ΝΗΠΙΩΝ, Α και Β δημοτικού πρέπει να παραδίδονται στον προπονητή/τρια στην είσοδο της Ζακύνθου και να παραλαμβάνονται από τον προπονητή/τρια στην είσοδο της Φανερωμένης.
- 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 παρακαλούμε **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 και μια πετσέτα.  
Ο σύλλογος δεν φέρει καμία 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 προπονητές σε προγραμματισμένες συναντήσεις που θα πραγματοποιούνται σε συγκεκριμένες μέρες και ώρες και όχι κατά 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, ημιμαραθωνίου, μαραθωνίου 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** (φιλικοί, 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.

## **ΤΜΗΜΑ ΣΤΙΒΟΥ - ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΓΟΝΕΩΝ, ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ & ΑΘΛΗΤΩΝ**

### **ΕΓΓΡΑΦΗ**

Για να ολοκληρωθεί η εγγραφή του αθλητή – αθλήτριας στο τμήμα, πρέπει να καταβληθεί η 1<sup>η</sup> δόση της ετήσιας οικονομικής ενίσχυσης ή να πραγματοποιηθεί η εφάπαξ πληρωμή του συνολικού ποσού.

### **ΕΤΗΣΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ**

#### **❖ ΓΙΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ:**

#### **ΝΗΠΙΑ, ΔΗΜΟΤΙΚΑ, ΓΥΜΝΑΣΙΑ, ΛΥΚΕΙΑ, ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ**

Η ετήσια οικονομική ενίσχυση για το τμήμα του Στίβου κατά την αθλητική σεζόν 2024-2025 στην οποία περιλαμβάνεται και η ετήσια εγγραφή στο σύλλογο, καταβάλλεται σε 3 δόσεις.

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

2<sup>η</sup> ΔΟΣΗ Καταβάλλεται από την 1<sup>η</sup> Δεκεμβρίου 2024 έως τις 20 Δεκεμβρίου 2024.

3<sup>η</sup> ΔΟΣΗ Καταβάλλεται από την 1<sup>η</sup> Μαρτίου 2025 έως τις 20 Μαρτίου 2025.

- ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΚΠΤΩΣΗΣ (10%)

- ✓ Εφάπαξ εξόφληση (έκπτωση 10%).
- ✓ Δύο ή περισσότερα μέλη της οικογένειας εγγεγραμμένα στο τμήμα του Στίβου (έκπτωση 10%).
- ✓ ΤΡΙΤΕΚΝΙΑ ή ΠΟΛΥΤΕΚΝΙΑ (έκπτωση 10%).

ΔΕΝ ισχύει επιπλέον έκπτωση για εφάπαξ καταβολή, ούτε αθροιστικές εκπτώσεις

**Για την εύρυθμη λειτουργία του τμήματος, επειδή οι μισθοδοσίες και ο ΕΦΚΑ των προπονητών καταβάλλονται μηνιαίως, είναι απαραίτητο να τηρούνται αυστηρά οι ημερομηνίες των καταβολών των οικονομικών ενισχύσεων.**

**Σε περίπτωση οφειλής, οι αθλητές/τριες δεν θα μπορούν να συμμετέχουν στις προπονήσεις.**

- Δεν γίνεται επιστροφή οικονομικής ενίσχυσης σε περίπτωση επανειλημμένων απουσιών του/της αθλητή/τριας.
- 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.
- Σε περίπτωση μακρόχρονης απουσίας ή σε περίπτωση που ο αθλητής διακόψει την παρακολούθηση των προπονήσεων, παρακαλούμε να έρθετε άμεσα σε επικοινωνία με την γραμματεία.

Η καταβολή της οικονομικής ενίσχυσης γίνεται:

1. Ηλεκτρονικά, με κατάθεση στους τραπεζικούς λογαριασμούς του τμήματος Στίβου, οι οποίοι είναι αναρτημένοι στο [www.gas-holargos.gr](http://www.gas-holargos.gr) στο τμήμα του Στίβου. \*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 – Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Αν το παιδί είναι **έως 6 ετών** πρέπει να προσκομίσετε πριν την έναρξη των προπονήσεων, στη γραμματεία του συλλόγου, **ιατρική βεβαίωση από παιδίατρο**. Χωρίς την βεβαίωση δεν θα μπορεί να συμμετέχει στις προπονήσεις.

Αν το παιδί είναι **από 6 ετών και μεγαλύτερο** θα πρέπει σύμφωνα με τον αθλητικό νόμο και την αντίστοιχη ομοσπονδία ΣΕΓΑΣ, να εκδίδει κάθε χρόνο την **Κάρτα Υγείας του ΣΕΓΑΣ**. Χωρίς την Κάρτα Υγείας δεν θα μπορεί να συμμετέχει στις προπονήσεις

### ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ

- Για παιδιά Α μέχρι και Ε δημοτικού

Για την έκδοση της ΚΑΡΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ χρειάζεται:

- ✓ 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 ΣΕΓΑΣ), 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.

- Για παιδιά από Στ δημοτικού και μεγαλύτερα

Για την έκδοση της ΚΑΡΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ χρειάζεται:

- ✓ μια έγχρωμη φωτογραφία (τύπου ταυτότητας)
- ✓ ένα έντυπο που θα παραλάβετε από τους προπονητές αν πρόκειται για παλιά εγγραφή ή από το γραφείο αν πρόκειται για νέα εγγραφή, το οποίο πρέπει να συμπληρώσετε και να σφραγιστεί από καρδιολόγο. Το σφραγισμένο έντυπο

- ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ -Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

**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:

- ✓ ένα έντυπο που θα συμπληρώσετε στο γραφείο, αφού προσκομίσετε τα εξής:
- ✓ ένα πρόσφατο πιστοποιητικό γέννησης ή ταυτότητα
- ✓ δύο έγχρωμες φωτογραφίες (τύπου ταυτότητας) και
- ✓ 10 ευρώ για το παράβολο που καταβάλλεται άπαξ στην ομοσπονδία για την έκδοση του δελτίου

#### ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ

Το δελτίο εκδίδεται μία φορά για όλους.

Για παιδιά μέχρι 12 ετών το δελτίο εκδίδεται από την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΘΗΝΑΣ και για παιδιά από 12 ετών και μεγαλύτερα εκδίδεται από τον ΣΕΓΑΣ.

Όσα παιδιά έχουν εκδώσει δελτίο πριν την ηλικία των 12 ετών πρέπει την χρονιά που συμπληρώνουν τα 12 χρόνια τους να προσκομίσουν εκ νέου τα δικαιολογητικά, πλην του παράβολου, για να γίνει επανέκδοση του δελτίου από τον ΣΕΓΑΣ.

## **ΤΜΗΜΑ ΣΤΙΒΟΥ – ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ**

Όποιος γονέας ή ενήλικας αθλητής/τρια επιθυμεί να βοηθήσει εθελοντικά στο τμήμα Στίβου (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 ΣΤΙΒΟΥ - 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](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 – Τμήμα Στίβου](#)

**Η αίτηση εγγραφής αθλητή - αθλήτριας ή 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!