



## ΑΣ ΡΗΓΑΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

### ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ

#### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Εσωτερικός Κανονισμός (Ε.Κ.) ρυθμίζει με πρακτικούς κανόνες όσα σε επίπεδο αρχών και θέσεων έχουν διατυπωθεί στο Καταστατικό.

Σκοπός του Εσωτερικού Κανονισμού είναι η κωδικοποίηση και θεσμοθέτηση όλων όσα αποδείχθηκαν επιτυχημένα στην πράξη σε προηγμένες αθλητικά χώρες.

Μέσω της θεσμοθέτησης αυτής επιτυγχάνεται η εύρυθμη και πάνω σε σύγχρονες πρακτικές λειτουργία του συλλόγου με στόχο πάντοτε την επιτυχημένη παρουσία του στο αθλητικό στερέωμα.

Επίσης, στοχεύει στην απόκτηση αυτοπειθαρχίας όλων των εμπλεκομένων αλλά και στη δέσμευση του Διοικητικού Συμβουλίου του «Α.Σ. ΡΗΓΑΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ» για το «ευ αγωνίζεσθαι» και τη σωστή συμπεριφορά και παρουσία των αθλητών, σε όλες τις δραστηριότητές τους εντός και εκτός του συλλόγου.

Επειδή δεν είναι δυνατόν να καλυφθούν με έναν κανονισμό όλες οι περιπτώσεις που ίσως προκύψουν, τονίζουμε ότι ο σύλλογος αναμένει η συμπεριφορά των παραγόντων του και των αθλητών του, μέσα και έξω από τους αγωνιστικούς χώρους, να ανταποκρίνεται απόλυτα στις «Αρχές» του αθλητισμού.

Ο Εσωτερικός Κανονισμός ρυθμίζει τις σχέσεις του συλλόγου με τους προπονητές, τους αθλητές, τους γονείς και κηδεμόνες (όσο οι αθλητές είναι ανήλικοι) και σε καμία περίπτωση δεν υποκαθιστά τον εκάστοτε αθλητικό νόμο.

Τα μέλη, οι αθλητές, οι προπονητές και γενικά όλοι οι εμπλεκόμενοι στη λειτουργία του συλλόγου οφείλουν να γνωρίζουν και να τηρούν τον παρόντα Εσωτερικό Κανονισμό.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α'

### ΓΕΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ

#### ΑΡΘΡΟ 1

##### ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ

1. Σκοπός του παρόντος κανονισμού είναι η ρύθμιση των σχέσεων της Διοίκησης του «Α.Σ. ΡΗΓΑΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ» με όλους τους συμμετέχοντες, υπό οποιαδήποτε ιδιότητα, στη λειτουργία του συλλόγου.
2. Ειδικότερα ο παρών κανονισμός, που προβλέπεται από το καταστατικό του συλλόγου (άρθρο 23), αποσκοπεί στο να καθορίσει επακριβώς όλα τα καθήκοντα και τις υποχρεώσεις της Διοίκησης του συλλόγου, των προπονητών, της ιατρικής υπηρεσίας και των ειδικών συνεργατών καθώς και τα δικαιώματα, καθήκοντα και υποχρεώσεις των αθλητών του και των γονέων ή κηδεμόνων αυτών, στα νόμιμα πλαίσια.
3. Στις διατάξεις του παρόντος κανονισμού υπάγεται όλο το προσωπικό της διοικητικής, τεχνικής και ιατρικής υπηρεσίας, οι ειδικοί συνεργάτες, καθώς και οι «εν ενεργεία» αθλητές που είναι εγγεγραμμένοι στη δύναμη του Συλλόγου, μετά των γονέων και κηδεμόνων αυτών.
4. Όλες οι αναφορές στα άρθρα που είναι αρσενικού γένους θα συμπεριλαμβάνουν επίσης τις αναφορές θηλυκού γένους και όλες οι αναφορές που είναι στον ενικό αριθμό θα συμπεριλαμβάνουν τις αναφορές στον πληθυντικό αριθμό.

5. Αθλητής που εγγράφεται στο σύλλογο μετά του γονέα ή κηδεμόνα του αποδέχεται ανεπιφύλακτα τις διατάξεις του παρόντος κανονισμού όπως αυτός ισχύει εκάστοτε. Το αυτό ισχύει και για το Διοικητικό, τεχνικό, ιατρικό προσωπικό και τους ειδικούς συνεργάτες που απασχολούνται στο σύλλογο, όπου ο όρος αυτός θεωρείται αναπόσπαστο μέρος των ατομικών συμβάσεων εργασίας (όπου επιβάλλονται εκ του νόμου) και τις συμπληρώνει σε όλα.

## ΑΡΘΡΟ 2

### ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

1. Στόχος- σκοπός του συλλόγου είναι η σύμμετρη και αρμονική ανάπτυξη των σωματικών και ψυχικών δυνάμεων και δεξιοτήτων των μελών και η δημιουργία ισχυρών και ηθικών χαρακτήρων, μέσα από την προπόνηση και την αγωνιστική δράση σε συνδυασμό με την εφαρμογή μορφωτικού προγράμματος στους αθλούμενους.
2. Ακόμη φροντίζει για τη διοργάνωση πολιτιστικών εκδηλώσεων οι οποίες θα στοχεύουν στην ανύψωση του μορφωτικού επιπέδου καθώς και εκδηλώσεων ανάδειξης και διατήρησης της τοπικής-Εθνικής κληρονομιάς.

### ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

1. Η ανάπτυξη στην πόλη μας και στην ευρύτερη περιοχή, του Κλασικού Αθλητισμού (Στίβος).
2. Η ηθική εξύψωση των αθλουμένων και η δημιουργία προϋποθέσεων για την ψυχοσωματική ισορροπία τους.
3. Η βελτίωση των συνθηκών και των αθλητικών χώρων προπόνησης.
4. Η ταυτόχρονη προσπάθεια για ποσοτική αλλά και ποιοτική ανάπτυξη των αθλητών, με στόχο Πανελληνίες και διεθνείς διακρίσεις.
5. Η βελτίωση των «παροχών» που δίνονται στους αθλητές (κίνητρα, ρουχισμός, ενημέρωση, συνθήκες προπόνησης, αγώνες, εκδρομές, κλπ), για την αναβάθμιση του ενδιαφέροντος των αθλητών.
6. Η ανάπτυξη του κοινωνικού ρόλου του συλλόγου στο αθλητικό και πολιτιστικό γίγνεσθαι με ενημερωτικές εκδηλώσεις, αθλητικές εκδηλώσεις πολλαπλού ενδιαφέροντος, κοινωνικές δράσεις με αυτόνομες πρωτοβουλίες ή σε συνεργασία με φορείς ή πολιτιστικούς συλλόγους. (Ομιλίες, αγώνες, υποδειγματικές διδασκαλίες, δράσεις που αναπτύσσουν την κοινωνική συνείδηση των αθλητών, την αγάπη τους για τη φύση και το περιβάλλον, κ.ά.)

## ΑΡΘΡΟ 3

### ΕΓΚΥΚΛΙΟΙ – ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

1. Εγκύκλιοι, ανακοινώσεις κλπ. του «Α.Σ. ΡΗΓΑΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ», που αφορούν μ' οποιοδήποτε τρόπο το προσωπικό και τους αθλητές του συλλόγου, που αναρτώνται σε ειδικές θέσεις (πίνακες ανακοινώσεων των χώρων προπόνησης, ιστοσελίδα, fb) ή αποστέλλονται δια συστημένων επιστολών ή με ηλεκτρονική αλληλογραφία, θεωρούνται προσωπικές γραπτές ανακοινώσεις για τον καθένα.
2. Άγνοια των εγκυκλίων - ανακοινώσεων που γνωστοποιούνται με τους παραπάνω τρόπους δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ελαφρυντικό - δικαιολογητικό οποιουδήποτε παραπτώματος, παράλειψης ή αδικήματος.
3. Για την άμεση και έγκυρη ενημέρωση των ενδιαφερομένων κάθε αλλαγή διεύθυνσης αθλητή, προπονητή και όλων των εμπλεκόμενων με το σύλλογο, θα πρέπει να γνωστοποιείται έγκαιρα και εγγράφως στον καθ' ύλην αρμόδιο του συλλόγου.

## ΑΡΘΡΟ 4

### ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΤΥΠΟ

Το προσωπικό της διοικητικής, τεχνικής και ιατρικής υπηρεσίας, καθώς και οι αθλητές και οι γονείς και κηδεμόνες αυτών, σε περιπτώσεις δηλώσεων τους στον έντυπο και ηλεκτρονικό τύπο καθώς και στα λοιπά μέσα μαζικής ενημέρωσης - κοινωνικής δικτύωσης, οφείλουν:

1. Να επιδεικνύουν ιδιαίτερη προσοχή στις κρίσεις τους.
2. Να αποφεύγουν δηλώσεις αντίθετες με το πνεύμα του "ευ αγωνίζεσθαι" αλλά και αντίθετες προς τα συμφέροντα του συλλόγου.
3. Να πειθαρχούν στις αποφάσεις του Διοικητικού Συμβουλίου.
4. Οι αθλητές του συλλόγου δεν κάνουν δημόσιες δηλώσεις με τις οποίες ασκούν κριτική στο σύλλογο, σχολιάζουν το έργο της Διοίκησης, των προπονητών, των συναθλητών τους καθώς και δυσμενή σχόλια που αφορούν τους συντελεστές των αγώνων.
5. Διατηρούν το δικαίωμα να εκφράζουν τη γνώμη τους και τα τυχόν παράπονά τους, στους προπονητές τους, στον Τ.Δ. ή στο Δ.Σ., μέσω του αρμοδίου εφόρου ή Αρχηγού του συλλόγου.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β'

### ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ «Α.Σ. ΡΗΓΑΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ»

Ο Σύλλογος διοικείται από εννεαμελές (9-μελές) συμβούλιο, που αποτελείται από τον πρόεδρο, τον αντιπρόεδρο, τον γενικό γραμματέα, τον ειδικό γραμματέα, τον ταμία, τον αναπληρωτή ταμία, τον γενικό αρχηγό και δύο (2) συμβούλους του Δ.Σ. Πλην του προέδρου τα υπόλοιπα οκτώ (8) μέλη μπορούν να αναλάβουν καθήκοντα εφόρου. Ακόμη, με απόφαση του διοικητικού συμβουλίου, μπορεί να ορισθεί έφορος και αναπληρωματικό μέλος του Δ.Σ.

## ΑΡΘΡΟ 5

### ΕΠΙΜΕΡΙΣΜΟΣ ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΩΝ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ

#### ΓΕΝΙΚΟΣ ΑΡΧΗΓΟΣ

1. Ο Γενικός Αρχηγός είναι υπεύθυνος για την ομαλή και εύρυθμη λειτουργία όλων των αγωνιστικών τμημάτων του Σωματείου. Ειδικότερα:
2. Φέρει την ευθύνη συντονισμού των εμπλεκομένων εφόρων και τεχνικών του συλλόγου. Οι λοιπές αρμοδιότητες του Γενικού Αρχηγού περιγράφονται λεπτομερώς στο άρθρο (17) του Καταστατικού.

#### ΕΦΟΡΟΣ ΣΤΙΒΟΥ

1. Για κάθε τμήμα (Ακαδημίες, Προ-αγωνιστικό, Αγωνιστικό) μπορεί να οριστεί και διαφορετικός έφορος στίβου.
2. Για την καλύτερη λειτουργία της αγωνιστικής ομάδος μπορεί να είναι άλλος έφορος στίβου στους άνδρες και άλλος στις γυναίκες.

#### ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ (ΤΑΜΙΑΣ – ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΤΑΜΙΑΣ)

1. Είναι ο οικονομικός υπόλογος απέναντι στη διοίκηση του συλλόγου.
2. Κρατά το ταμείο, συγκεντρώνει με τη βοήθεια των προπονητών και των υπευθύνων των τμημάτων τα στοιχεία των αθλητών, συμμετέχει στις εισπράξεις συνδρομών των αθλητών, είναι υπεύθυνος για κάθε είδους πληρωμή (υλικών, αμοιβών τεχνικών, κ.ά.).

3. Οι αρμοδιότητες και τα καθήκοντα των οικονομικών υπευθύνων αναφέρονται λεπτομερώς στο άρθρο (16) του Καταστατικού.
4. Τον ταμιά απόντα ή κωλυόμενο, αναπληρώνει στα καθήκοντά του ο αναπληρωτής ταμίας.

#### **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ (ΓΕΝΙΚΟΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ)**

1. Κρατά βιβλίο πρωτοκόλλου εισερχομένων - εξερχομένων, το βιβλίο πρακτικών συνεδριάσεων του διοικητικού συμβουλίου καθώς και των γενικών συνελεύσεων.
2. Οι αρμοδιότητες και τα καθήκοντα των ο υπευθύνων γραμματειακής υποστήριξης αναφέρονται λεπτομερώς στο άρθρο (15) του Καταστατικού.
3. Όταν ο γενικός γραμματέας απουσιάζει ή αδυνατεί, για οποιονδήποτε λόγο, να ασκήσει τα καθήκοντά του, αναπληρώνεται από τον ειδικό γραμματέα.

#### **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ - ΤΥΠΟΥ & ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ**

1. Ασχολείται με την ενημέρωση της κοινής γνώμης, την προβολή και τη διαφήμιση του συλλόγου προς την κοινωνία.
2. Ενημερώνει τον Τ.Δ. και τους προπονητές σχετικά με τις αποφάσεις του Δ.Σ. που σχετίζονται με τις δραστηριότητες του συλλόγου.
3. Καταγράφει τις ηλεκτρονικές διευθύνσεις των «μελών» του συλλόγου και τους ενημερώνει για τις αποφάσεις του Δ.Σ. που τους αφορούν.
4. Συνεργάζεται με τον Τ.Δ. για την τακτική ενημέρωση της ηλεκτρονικής σελίδας του συλλόγου.

#### **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΤΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ**

1. Μπορεί να είναι μέλος του Δ.Σ., μέλος του συλλόγου ή και προπονητής στον οποίο το Δ.Σ. θα αναθέσει τον ετήσιο σχεδιασμό των εκδηλώσεων.
2. Ο υπεύθυνος σχεδιασμού των εκδηλώσεων ορίζεται από το Δ.Σ. στο πρώτο συμβούλιο της νέας αγωνιστικής περιόδου (τον Σεπτέμβριο).
3. Στην αρχή της αγωνιστικής χρονιάς (στο Δ.Σ. του Οκτωβρίου), προτείνει στη διοίκηση, μετά από συνεννόηση με τον γενικό αρχηγό, τον Τ.Δ. και τους υπεύθυνους προπονητές των τμημάτων, τις ετήσιες εκδηλώσεις και δραστηριότητες που θα διοργανώσει αλλά και στις οποίες θα συμμετάσχει ο σύλλογος (εκτός από τους αγώνες και τις εκδηλώσεις της ομοσπονδίας).

#### **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ**

1. Ορίζεται μέλος του Δ.Σ. (την ημέρα κατάρτισης σε σώμα του νεοεκλεγέντος Δ.Σ.).
2. Αναλαμβάνει τη διαμονή των αθλητών και προπονητών του συλλόγου στις πόλεις που θα τελεστούν τα Πανελλήνια πρωταθλήματα. Αμέσως μόλις ανακοινωθούν οι πόλεις όπου θα τελεστούν τα Πανελλήνια πρωταθλήματα, φροντίζει να κλείσει σε ξενοδοχεία τα απαραίτητα δωμάτια, σε συνεννόηση με τον αρμόδιο Έφορο και τον τεχνικό διευθυντή.

#### **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ**

1. Ορίζεται μέλος του Δ.Σ., προπονητής ή μέλος του συλλόγου.
2. Καταγράφει τις ανάγκες ιματισμού των αθλητών και προπονητών.
3. Είναι υπεύθυνος της αποθήκευσης του υπάρχοντος ιματισμού.
4. Είναι υπεύθυνος για την έγκαιρη παραγγελία των αναγκαίων αγωνιστικών στολών ή και **στολών** προπονήσεων.

#### **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΙΚΟΥ ΚΑΙ ΧΩΡΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ**

1. Ορίζεται μέλος του Δ.Σ., προπονητής ή μέλος του συλλόγου.
2. Διατηρεί το βιβλίο “υλικού” (οργάνων προπόνησης) του συλλόγου.
3. Ελέγχει τη λειτουργικότητα και τις φθορές του “υλικού”.
4. Ορίζει υπευθύνους για τη φύλαξή του, σε συνεννόηση με τον Τ.Δ.
5. Κάνει προτάσεις στη διοίκηση, μετά από συνεννόηση με τον τεχνικό διευθυντή και τους προπονητές, για την προμήθεια νέου αθλητικού υλικού (οργάνων προπόνησης).

6. Φροντίζει για τη διαθεσιμότητα των χώρων προπονήσεων εκ μέρους του Καυτανζογλείου Σταδίου ή άλλων χώρων προπόνησης, σε συνεννόηση με την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ, έτσι ώστε να μην εμποδίζεται η ομαλή προετοιμασία των τμημάτων.
7. Φροντίζει για τις απαραίτητες άδειες χρήσης των χώρων (Καυτανζόγλειο, Αλεξάνδρειο Μέλαθρο κ.ά.) για τις ποικίλες εκδηλώσεις του συλλόγου. Ενδεικτικά:
  - α) ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΥΠΟΥ του Καυτανζογλείου: Για την κοπή της πίτας, τις γενικές συνελεύσεις, τη συγκέντρωση των γονέων και κηδεμόνων.
  - β) ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΩΝ: Βοηθητικό στάδιο, προπονητήρια («Ν. ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ» και «Κ. ΧΕΙΜΩΝΙΔΗΣ»), χώρο ρίψεων, υπόγειο Αλεξανδρείου Μελάθρου, κ.ά., για τη διοργάνωση εσωτερικών ημερίδων, αγώνων “Kids’ Athletics”, κ.ά.).

#### **ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ**

1. Αποτελούν τη διοίκηση του συλλόγου. Παρευρίσκονται στις συνεδριάσεις του Δ.Σ. και συναποφασίζουν.
2. Οι συνεδριάσεις του Δ.Σ. μπορεί να είναι «κλειστές» ή και «ανοιχτές» για τα «μέλη και φίλους» του συλλόγου ανάλογα με τα θέματα του διοικητικού συμβουλίου.
3. Τα μέλη του Δ.Σ. συμμετέχουν ως επικεφαλής στις διάφορες επιτροπές και δραστηριότητες του συλλόγου και συντονίζουν την ομαλή λειτουργία όλων των τομέων διοίκησης.
4. Οι αρμοδιότητες και η λειτουργία του Δ.Σ. περιγράφονται λεπτομερώς στο (άρθρο 12) του Καταστατικού.

#### **ΑΡΘΡΟ 6**

##### **ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ**

1. Οι ενδιαφερόμενοι γίνονται μέλη του συλλόγου με αίτηση προς το Δ.Σ. και έγκριση από αυτό.
2. Μετά την παρέλευση ενός (1) έτους από την εγγραφή τους αποκτούν το δικαίωμα του «εκλέγειν και εκλέγεσθαι» στα καταστατικά όργανα του συλλόγου. Ασκούν δε το δικαίωμα του εκλέγειν και εκλέγεσθαι εφόσον είναι ταμειακά ενήμεροι.
3. Σε όσα μέλη δώσουν την ηλεκτρονική τους διεύθυνση στο σύλλογο, κοινοποιούνται οι όποιες αποφάσεις του Δ.Σ. για την ενημέρωσή τους.
4. Σε μέλη μπορούν να ανατεθούν από το Δ.Σ. καθήκοντα που να εξυπηρετούν τους σκοπούς του συλλόγου.
5. Λεπτομέρειες για την εγγραφή των μελών αναφέρονται στο (Άρθρο 4) του καταστατικού.

#### **ΑΡΘΡΟ 7**

##### **ΕΜΜΙΣΘΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ**

Για τα έμμισθο προσωπικό (μέλη ή μη) θα περιλαμβάνεται στους όρους της σύμβασης της συνεργασίας τους ο όρος της υποχρέωσης τήρησης του παρόντος κώδικα και πως η παραβίασή του μπορεί να οδηγήσει στη λύση της συνεργασίας σύμφωνα και με το εργατικό δίκαιο.

#### **ΑΡΘΡΟ 8**

##### **ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ**

1. Το «σύστημα διοίκησης» του αθλητισμού στη χώρα μας κατά βάση λειτουργεί με διοικητικά στελέχη χωρίς ειδικές γνώσεις στη διοίκηση, τα οποία προσφέρουν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους. Οι περισσότεροι συνδέονται με το χώρο είτε ως πρώην αθλητές, είτε ως γονείς νεαρών αθλητών, είτε

ως φίλαθλοι. Ωστόσο, είναι κοινά αποδεκτό ότι με κάποια εκπαίδευση και κατάλληλη καθοδήγηση μπορούν να ανταπεξέλθουν ικανοποιητικά στους ρόλους τους, κομίζοντας στο αθλητικό σωματείο τις εμπειρίες τους από τον προσωπικό εργασιακό τους χώρο.

2. Η παντός είδους βοήθεια εθελοντών του αθλητισμού προς τον ΑΣ ΡΗΓΑΣ «εκτιμάται» και είναι επιθυμητή.
3. Το πρώτο βήμα των εθελοντών, με διάθεση να βοηθήσουν στη λειτουργία του συλλόγου, είναι να γίνουν μέλη του ΑΣ ΡΗΓΑΣ. Βλέπετε (Άρθρο 6) του παρόντος (Ε.Κ.) και (Άρθρο 4) του καταστατικού.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ'

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

#### ΕΠΙΜΕΡΙΣΜΟΣ ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ

Η Τεχνική Διεύθυνση του τμήματος τελεί υπό τον έλεγχο του γενικού αρχηγού και απαρτίζεται από τους εφόρους, τον τεχνικό διευθυντή τους υπευθύνους των τμημάτων (ακαδημίας, προαγωνιστικού, αγωνιστικού) και τους εκάστοτε προπονητές.

#### ΑΡΘΡΟ 9

##### Ο ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

1. Τεχνικός Διευθυντής (Τ.Δ.) ορίζεται άτομο που η ενεργή παρουσία του στα δρώμενα του συλλόγου (προπονήσεις, αγώνες αλλά και διάφορες εκδηλώσεις) είναι δεδομένη.
2. Για την εύρυθμη λειτουργία του συλλόγου αλλά και για την ευελιξία στις αποφάσεις επί «λειτουργικών θεμάτων», ο σύλλογος εκπροσωπείται από τον εκάστοτε τεχνικό διευθυντή (Τ.Δ.).
3. Μπορεί να είναι: Μέλος του Δ.Σ., αναπληρωματικό μέλος του Δ.Σ., μέλος του συλλόγου, προπονητής, με γνώση των κανονισμών αλλά και εμπειρία σε αγώνες και στα διοικητικά του συλλόγου και που “αποδεδειγμένα” ενδιαφέρεται για το καλό του συλλόγου.
4. Ορίζεται με απόφαση του Δ.Σ. και η θητεία του διαρκεί όσο διαρκεί και η θητεία του Δ.Σ. που τον επέλεξε (δύο έτη).
5. Έχει το δικαίωμα ανανέωσης της θητείας του από το νέο Δ.Σ., η οποία λαμβάνει χώρα στην πρώτη συνεδρίαση «καταρτισμού σε Σώμα» του νεοεκλεγέντος Δ.Σ.
6. Η θέση του Τ.Δ. σε προπονητή, δεν συνεπάγεται αυτόματα και πρόσθετη αμοιβή. Το Δ.Σ. όμως μπορεί να υπεισέλθει και στον τομέα της πρόσθετης αμοιβής κατά την κρίση του.

##### ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ

1. Είναι υπεύθυνος για την ομαλή λειτουργία του συλλόγου και συνεργάζεται με τους υπευθύνους των διαφόρων αθλητικών τμημάτων (ακαδημίες, προαγωνιστικό, αγωνιστικό) καθώς και τους προπονητές.
2. Έχει τη δικαιοδοσία να επιλύει τα παντός είδους προβλήματα που θα προκύψουν στο εσωτερικό του συλλόγου (μεταξύ των προπονητών, των αθλητών αλλά και των γονέων και κηδεμόνων).
3. Σε συνεργασία με τον υπεύθυνο «δημοσίων σχέσεων τύπου και ενημέρωσης» του συλλόγου φροντίζει για την τακτική ενημέρωση της ηλεκτρονικής σελίδας του ΑΣ ΡΗΓΑΣ [www.asrigas.gr](http://www.asrigas.gr)
4. Επιλύει τα προκύπτοντα προβλήματα σε αγώνες, σε συνεργασία με τον γενικό αρχηγό ή αρμόδιο έφορο στίβου. (Εφόσον ο γενικός αρχηγός ή ο αρμόδιος έφορος απουσιάζει, τον αντικαθιστά).
5. Έχει την εξουσιοδότηση να επιλύει «λειτουργικά» θέματα που αναφέρονται στη σχέση του συλλόγου και εξωτερικών παραγόντων (Στάδια, ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ, άλλοι σύλλογοι, κ.α.).

6. Έχει την αρμοδιότητα να ρυθμίζει τους “όρους συνεργασίας” των προπονητών του συλλόγου ή άλλων συνεργατών (εκτός συλλόγου), που επιθυμούν να βοηθήσουν το σύλλογο, καθώς και τους “όρους μεταγραφών”, για τους οποίους ενημερώνει το Δ.Σ. και καταγράφονται στο πρακτικό του Δ.Σ.
7. Έχει την αρμοδιότητα να συμφωνεί με τους διάφορους εμπλεκόμενους Φορείς (π.χ. στις μεταγραφές με σωματεία ή στην καταβολή συνδρομών με τους γονείς και κηδεμόνες, κ.ά.).
8. Όπου -κατά την κρίση του- απαιτείται, παραπέμπει τα διάφορα θέματα είτε στους υπευθύνους των διαφόρων λειτουργικών τμημάτων του συλλόγου είτε στην ολομέλεια του Δ.Σ.
9. Για θέματα που δεν είναι «ξεκάθαρα» αν έχει την αρμοδιότητα να τα επιλύσει, συμβουλευεται τον πρόεδρο (προφορικά). Εφόσον λάβει την έγκριση του προέδρου, συνεχίζει στην επίλυση του θέματος κατά την κρίση του. Εάν η γνώμη του προέδρου είναι -η απόφαση να ληφθεί από το Δ.Σ.- παραπέμπει το θέμα στην ολομέλεια του Δ.Σ.
10. Συμμετέχει στα Δ.Σ. του συλλόγου, χωρίς δικαίωμα ψήφου.
11. Σε κάθε συνεδρίαση του Διοικητικού Συμβουλίου ενημερώνει τα μέλη του Δ.Σ. για τα θέματα που διευθετήθηκαν από τον Τ.Δ. και καταγράφονται στα πρακτικά.
12. Ο Τ.Δ. έχοντας άμεση και καθημερινή σχέση με τη λειτουργία του συλλόγου γνωρίζει τις ανάγκες του συλλόγου σε προπονητικό δυναμικό. Όταν αντιληφθεί την παρουσία προπονητή “στο χώρο που λειτουργεί ο σύλλογος”, που πληροί τις προδιαγραφές και είναι ελεύθερος, κάνει «έρευνα αγοράς» και εισηγείται την πρόσληψή του, όταν κρίνει ότι χρειάζεται για το σύλλογο.
13. Ο Τ.Δ. έχει την αρμοδιότητα να εισηγείται στο Δ.Σ. αναπροσαρμογή «των αμοιβών» των προπονητών όποτε αιτιολογημένα απαιτούνται.
14. Δύο φορές το χρόνο (Φεβρουάριο και Ιούλιο), εισηγείται στο Δ.Σ. να δοθεί «χρηματική επιβράβευση», το ύψος της οποίας θα καθορίζεται εκάστοτε με απόφαση του Δ.Σ., στους προπονητές που αποδεδειγμένα προσφέρουν στο σύλλογο και “πέρα από τα υποχρεωτικά”.
15. Αξιολογεί το έργο των προπονητών και στο τέλος του έτους εισηγείται στο Δ.Σ. “κατά περίπτωση”.

#### **ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ**

1. Ο Τ.Δ. όταν χρειάζεται βοήθεια συμβουλευεται τον αρμόδιο έφορο ή τον γενικό αρχηγό και εφόσον οι εμπλεκόμενοι κρίνουν ότι πρέπει, παραπέμπουν το θέμα στο Δ.Σ.
2. Οι αποφάσεις του Τ.Δ. δεν μπορούν να αναιρέσουν αποφάσεις του Δ.Σ.
3. Εφόσον η άποψη του Τ.Δ. έρχεται σε αντίθεση με ήδη ειλημμένη απόφαση του Δ.Σ. (δεν μπορεί να ε-φαρμοστεί).
4. Το Δ.Σ. διατηρεί το δικαίωμα να δώσει «διαφορετική λύση» σε θέματα που διευθετήθηκαν από τον Τ.Δ. εφόσον η πλειοψηφία (τουλάχιστον 5 μέλη) έχει διαφορετική άποψη. Σε ανάλογη περίπτωση το Δ.Σ. ορίζει αν η απόφασή του έχει αναδρομική ισχύ (από την ώρα της απόφασης του Τ.Δ.) ή εφεξής.
5. Μία φορά το δίμηνο (πρώτη εβδομάδα του διμήνου) ή όποτε οι συνθήκες το απαιτούν, συνεδριάζουν ο Τ.Δ. με τους προπονητές για την επίλυση των διαφόρων εσωτερικών θεμάτων (προπονητών, αθλητών, γονέων, παραγόντων).
6. Οι προπονητές για κάθε πρόβλημα απευθύνονται: α) στον Τ.Δ., β) στον έφορο, γ) στον γενικό αρχηγό και εάν δεν λυθεί το θέμα τότε, ο γενικός αρχηγός παραπέμπει το θέμα στο Δ.Σ.
7. Σε «σοβαρά» θέματα το Δ.Σ. παραπέμπει το θέμα στη Γ.Σ. της οποίας η απόφαση είναι τελεσίδικη.
8. Ο τεχνικός διευθυντής απαλλάσσεται των καθηκόντων του και αντικαθίσταται, με αιτιολογημένη απόφαση της πλειοψηφίας του Δ.Σ.

#### **ΑΡΘΡΟ 10**

##### **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ «ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ»**

1. Ορίζεται ένας από τους προπονητές των ηλικιακών γκρουπ των ακαδημιών με βάση την εμπειρία, τα προσόντα και τη διάθεση που δείχνει.

2. Παρακολουθεί και συντονίζεται με τους προπονητές των γκρουπ των ακαδημιών, για την έκδοση δελτίων αθλητικής ιδιότητας.
  - α) Από την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ, για τα παιδιά που έχουν συμπληρώσει την ηλικία των έξι (6) ετών (6+1 ημέρα) έως 11 ετών και
  - β) Από τον ΣΕΓΑΣ, για τα παιδιά που την 31 Δεκεμβρίου εκάστου έτους θα κλείνουν το 12ο έτος της ηλικίας των.
3. Φροντίζει από κοινού με τον προπονητή του γκρουπ, για την ετήσια θεώρηση της ΚΑΡΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ των αθλητών με την ανάλογη ιατρική εξέταση.
4. Οργανώνει την προπόνηση των ηλικιακών γκρουπ σύμφωνα με τους στόχους που έχουν καθορισθεί.
5. Συντονίζει τους προπονητές των Ακαδημιών και ορίζει την εκ περιτροπής συνοδεία των προπονητών στις διάφορες εκδηλώσεις, όταν δεν απαιτείται η παρουσία όλων.
6. Συντονίζει το χωρισμό των παιδιών σε ηλικιακά γκρουπ (όταν ο αριθμός τους το απαιτεί) και τις εσωτερικές μετακινήσεις από γκρουπ σε γκρουπ των ακαδημιών, σε συνεργασία με τον τεχνικό διευθυντή.
7. Έχει στην κατοχή του όλα τα έγγραφα της ακαδημίας (στοιχεία, τηλέφωνα, λίστα συνδρομών, κτλ).
8. Είναι υπεύθυνος για τη διεξαγωγή των τεστ ελέγχου και ενημερώνει τους γονείς και κηδεμόνες για τις κοινές εκδηλώσεις των γκρουπ της ακαδημίας.
9. Προτείνει τις ετήσιες δραστηριότητες (αγωνιστικές και μη) των ακαδημιών στον υπεύθυνο σχεδιασμού & εκδηλώσεων του συλλόγου, αμέσως μετά τον ορισμό του, σε συνεννόηση με τον Τ.Δ.
10. Η θέση του υπευθύνου των γκρουπ των ακαδημιών δε συνεπάγεται αυτόματα και πρόσθετη αμοιβή. Το Δ.Σ. μπορεί να υπεισέλθει και στον τομέα της πρόσθετης αμοιβής κατά την κρίση του.

## ΑΡΘΡΟ 11

### ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

1. Ορίζεται ένας από τους προπονητές των προαγωνιστικών γκρουπ με βάση την εμπειρία, τα προσόντα και το ενδιαφέρον που δείχνει.
2. Οργανώνει, σε συνεργασία με τον τεχνικό διευθυντή, την προπόνηση των προ-αγωνιστικών γκρουπ σύμφωνα με τους στόχους που έχουν καθορισθεί.
3. Συνεργάζεται με τους προπονητές των προ-αγωνιστικών γκρουπ αλλά και των μεγαλύτερων ηλικιακών γκρουπ των ακαδημιών, για την ένταξη των αθλητών στο κατάλληλο προ-αγωνιστικό γκρουπ, ομάδα αγωνισμάτων: (Δρόμοι, Άλματα, Ρίψεις), ανάλογα με τα σωματομετρικά τους χαρακτηριστικά και τα ιδιαίτερα προσόντα τους.
4. Συντονίζει τις εσωτερικές μετακινήσεις από γκρουπ σε γκρουπ, μετά από συνεννόηση με τους άλλους προπονητές και την έγκριση του Τ.Δ.
5. Συντονίζει τους προπονητές των προ-αγωνιστικών γκρουπ και ορίζει την εκ περιτροπής συνοδεία των προπονητών στις διάφορες εκδηλώσεις, όταν δεν απαιτείται η παρουσία όλων.
6. Συνεργάζεται με τους προπονητές των προ-αγωνιστικών γκρουπ για τη συμμετοχή των αθλητών στους αγώνες.
7. Συντονίζει τους προπονητές για τη σύνθεση ομάδων σκυταλοδρομιών και τη συμμετοχή των αθλητών στα διάφορα αγωνίσματα συνθέτων (πολύαθλα).
8. Είναι γνώστης των ισχυουσών τεχνικών διατάξεων του ΣΕΓΑΣ.
9. Φροντίζει για όλα τα έγγραφα των προ-αγωνιστικών γκρουπ (στοιχεία, τηλέφωνα, λίστα συνδρομών, κτλ).
10. Προτείνει τις ετήσιες δραστηριότητες (αγωνιστικές και μη) των προ-αγωνιστικών γκρουπ, στον υπεύθυνο σχεδιασμού & εκδηλώσεων του συλλόγου σε συνεννόηση με τον Τ.Δ.).
11. Παρακολουθεί και συντονίζει τους προπονητές των προ-αγωνιστικών γκρουπ για την έκδοση δελτίων αθλητικής ιδιότητας (ΣΕΓΑΣ) καθώς και για την ετήσια θεώρηση της ΚΑΡΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ των αθλητών.
12. Η θέση του υπευθύνου προ-αγωνιστικού τμήματος, δε συνεπάγεται αυτόματα και πρόσθετη αμοιβή. Το Δ.Σ. μπορεί να υπεισέλθει και στον τομέα της πρόσθετης αμοιβής κατά την κρίση του.



## ΑΡΘΡΟ 12

### ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

1. Ορίζεται ένας από τους προπονητές των διαφόρων αγωνισμάτων με βάση την εμπειρία, τα προσόντα και το ενδιαφέρον που δείχνει.
2. Οργανώνει την προπόνηση των διαφόρων αγωνισμάτων σε συνεργασία με τους προπονητές σύμφωνα με τους στόχους του συλλόγου.
3. Είναι γνώστης των ισχυουσών τεχνικών διατάξεων και των κανονισμών όλων των αγωνισμάτων.
4. Προτείνει τις ετήσιες δραστηριότητες (αγωνιστικές και μη) των αθλητών των διαφόρων αγωνισμάτων στον υπεύθυνο σχεδιασμού & εκδηλώσεων του συλλόγου, σε συνεννόηση με τον Τ.Δ.
5. Συντονίζει τους προπονητές των διαφόρων αγωνισμάτων και ορίζει την εκ περιτροπής συνοδεία των προπονητών στις διάφορες εκδηλώσεις, όταν δεν απαιτείται η παρουσία όλων.
6. Συνεργάζεται με τους προπονητές των διαφόρων αγωνισμάτων για την συμμετοχή των αθλητών στους αγώνες.
7. Συνεργάζεται με τον τεχνικό διευθυντή και τον “υπεύθυνο μετακινήσεων και διαμονής των αθλητών” του συλλόγου, για τη μεταφορά και διαμονή των αθλητών και των συνοδών εκτός Θεσσαλονίκης, όταν οι συνθήκες το απαιτούν.
8. Συντονίζει, σε συνεργασία με τον τεχνικό διευθυντή, τις αρμοδιότητες (εξειδικευμένα αγωνίσματα) των προπονητών και τις εσωτερικές μετακινήσεις των αθλητών των προ-αγωνιστικών γκρουπ στα αγωνιστικά γκρουπ.
9. Συνεργάζεται με τους προπονητές των διαφόρων αγωνισμάτων αλλά και των προ-αγωνιστικών γκρουπ (ομάδες αγωνισμάτων: Δρόμοι, Άλματα, Ρίψεις), για την ένταξη των αθλητών στο κατάλληλο αγώνισμα ή ομάδα αγωνισμάτων, ενημερώνοντας παράλληλα τον Τ.Δ.
10. Συντονίζει τους προπονητές για τη σύνθεση των ομάδων σκυταλοδρομιών και τη συμμετοχή των αθλητών στα διάφορα αγωνίσματα συνθέτων (Δέκαθλο, Έπταθλο), ενημερώνοντας παράλληλα τον Τ.Δ.
11. Παρακολουθεί και συντονίζει τους προπονητές των διαφόρων αγωνισμάτων για την έκδοση δελτίων αθλητικής ιδιότητας (ΣΕΓΑΣ) καθώς και για την ετήσια θεώρηση της ΚΑΡΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ των αθλητών.
12. Η θέση του υπευθύνου του αγωνιστικού τμήματος δε συνεπάγεται αυτόματα και πρόσθετη αμοιβή. Το Δ.Σ. μπορεί να υπεισέλθει και στον τομέα της πρόσθετης αμοιβής κατά την κρίση του.

## ΑΡΘΡΟ 13

### ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

1. Επιλέγεται προπονητής με άδεια άσκησης επαγγέλματος από τη ΓΓΑ (διότι μόνον σε αυτούς το Υπ. Παιδείας επιτρέπει την είσοδο στα σχολεία) και δηλώνεται στην ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ στην αρχή της αγωνιστικής περιόδου ή όταν το ζητήσει η ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ.
2. Έχει ως κύρια ασχολία την εκγύμναση των αθλητών για τους οποίους έχει οριστεί υπεύθυνος.
3. Στην περίοδο που μετά από έγκριση του Υπ. Παιδείας επιτρέπεται η παρουσία προπονητών συλλόγων στα σχολεία, συντονίζει την προσπάθεια ανίχνευσης, προσέλκυσης και αξιοποίησης των αθλητικών ταλέντων από τα σχολεία, συνεργαζόμενος με τους προπονητές των αντίστοιχων ηλικιακών γκρουπ του συλλόγου.

## ΑΡΘΡΟ 14

### Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

1. Ο Προπονητής είναι ο καθοδηγητής των αθλητών που του έχουν ανατεθεί και είναι υπεύθυνος για τη συμπεριφορά τους αλλά και την προετοιμασία τους, που οδηγεί στην επίτευξη των στόχων τους.
2. Ο προπονητής είναι το άτομο που εφαρμόζει στην πράξη την επιστήμη της προπονητικής.

3. Ο ρόλος του είναι πολυσήμαντος και πολυδιάστατος όπως, σύμβουλος, δάσκαλος, παρακινητής, οργανωτής, φίλος.
4. Καθορίζει το προπονητικό και αγωνιστικό πρόγραμμα των αθλητών του και ελέγχει την πιστή εφαρμογή του.
5. Οι προσεκτικά επιλεγμένοι αγώνες, με ρεαλιστικούς στόχους και προσδοκίες από τον προπονητή, βοηθούν τον αθλητή να μάθει ότι αθλητισμός σημαίνει ψυχαγωγία και διασκέδαση, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα. Τόσο η νίκη όσο και η ήττα αποτελούν στοιχεία της προσπάθειας του παιδιού και αν αντιμετωπιστούν ως τέτοια, τότε συμβάλλουν στη σωστή ανάπτυξη και ολοκλήρωσή του.
6. Τελεί υπό τον άμεσο έλεγχο του τεχνικού διευθυντή και του αντίστοιχου Εφόρου.
7. Σύμφωνα με τον ισχύοντα αθλητικό νόμο, προπονητής λογίζεται ο έχων "άδεια άσκησης επαγγέλματος" από τη Γ.Γ.Α.
8. Στον παρόντα κανονισμό όπου αναφέρεται η λέξη «προπονητής» (π.χ. δικαιώματα, υποχρεώσεις, επιθυμητές συμπεριφορές κ.ά.) συμπεριλαμβάνεται και ο «βοηθός προπονητής» όπως ορίζεται παρακάτω.
9. Σε "μέλη" του σωματείου, (με σπουδές στις Σ.Ε.Φ.Α.Α., ή με άδεια προπονητή από διάφορες αναγνωρισμένες σχολές), μπορούν να ανατεθούν από το Δ.Σ. καθήκοντα "βοηθού προπονητή", σύμφωνα με το καταστατικό του συλλόγου (Άρθρο 6,1α), που υποχρεώνει στα μέλη του "να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στο Σωματείο και να εργάζονται για την επίτευξη των σκοπών του".
10. Σε "μέλη" του σωματείου (με σπουδές σε παιδαγωγικές σχολές) μπορούν να ανατεθούν καθήκοντα «βοηθού προπονητή» για τα μικρότερα ηλικιακά γκρουπ των Ακαδημιών (5-7 ετών).

**Ειδικότερα:** Δικαιώματα και υποχρεώσεις του, εκτός των όσων αναφέρονται στην ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΜΒΑΣΗ με τον «ΑΣ ΡΗΓΑΣ», είναι και τα ακόλουθα:

#### ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

##### Ο προπονητής δικαιούται να:

1. Του φέρονται όλοι με σεβασμό.
2. Γνωρίζει τις συνθήκες στις οποίες θα εργάζεται καθώς και τα υλικά-μέσα, που θα έχει στη διάθεσή του.
3. Υπογράφει συμβόλαιο με τη διοίκηση του σωματείου, στο οποίο θα περιγράφονται λεπτομερώς τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις του.
4. Δικαιούται, παροχή σε αθλητικό υλικό σύμφωνα με τα όσα καταγράφονται στο συμβόλαιό του.
5. Δικαιούται να εγγράψει στο σύλλογο συγγενείς του Α' βαθμού (εξ αίματος ή εξ αγχιστείας) χωρίς την υποχρέωση καταβολής της ετήσιας συνδρομής.
6. Παραλαμβάνει την αμοιβή του την 1<sup>η</sup> κάθε μήνα με μετρητά ή μέσω τραπέζης, με την οποία συνεργάζεται ο Σύλλογος.
7. Ο καθένας αμείβεται ανάλογα με τα "προσόντα" του και τις υπηρεσίες που προσφέρει στο σύλλογο.
8. Σε προπονητές που αποδεδειγμένα, αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, αφιερώνουν έξτρα ώρες εντός και εκτός γηπέδου και γενικά δείχνουν ότι ενδιαφέρονται για το καλό του συλλόγου -προσφέρουν- και πέρα από τις συμβατικές τους υποχρεώσεις, είναι υποχρέωση του τεχνικού διευθυντή και του αρμόδιου εφόρου να τους προτείνει για «χρηματική επιβράβευση», που καθορίζεται με την έναρξη του έτους από το Δ.Σ. και δίνεται ανά εξάμηνο.
9. Σε συστηματική απουσία προπονητή από προγραμματισμένες εκδηλώσεις του συλλόγου, είναι υποχρέωση του τεχνικού διευθυντή να εισηγηθεί μείωση των συμφωνηθέντων κατά ποσό, που καθορίζεται με την έναρξη του έτους από το Δ.Σ. ή και τη λύση της συνεργασίας του προπονητή με το σύλλογο, λόγω μη τήρησης των υποχρεώσεων του.
10. Έχει και άλλη επαγγελματική απασχόληση, με εξαίρεση την προσφορά προπονητικών ή άλλων υπηρεσιών σε άλλο αθλητικό σωματείο με το ίδιο αντικείμενο και στην ίδια περιοχή (ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλονίκης).
11. Η απασχόλησή του σε άλλο αθλητικό σωματείο με άλλο αντικείμενο π.χ. (μπάσκετ, βόλεϊ, ποδόσφαιρο, χιονοδρομίες, ή προπόνηση σε υποψηφίους διαφόρων σχολών, γκρουπ φυσικής κατάστασης κ.ά.) επι-

τρέπεται, με την προϋπόθεση να ανταποκρίνεται στις υποχρεώσεις του προς το σύλλογο [παρουσία σε διάφορες εκδηλώσεις του συλλόγου, συνοδεία αθλητών σε αγώνες και λουπές δραστηριότητες του συλλόγου (τακτικές ή έκτακτες)].

12. Υποβάλλει τα παράπονά του εγγράφως στη διοίκηση του συλλόγου, μέσω του Τεχνικού Διευθυντή, η οποία επιλαμβάνεται του θέματος το συντομότερο δυνατό.
13. Σε ειδικές περιπτώσεις (μετά από εισήγηση του τεχνικού διευθυντή), το Δ.Σ. μπορεί να επιτρέψει σε προπονητές που δεν ανήκουν στο σύλλογο και επιθυμούν να "βοηθήσουν" τον ΑΣ ΡΗΓΑΣ (να γυμνάζουν αθλητές του συλλόγου). Σε αυτές τις περιπτώσεις ισχύουν τα όσα καταγράφονται στο πρακτικό του Δ.Σ., αντίγραφο του οποίου παραδίδεται στον "συνεργάτη" προπονητή.
14. Δεν επιτρέπεται σε κανέναν να παρεμβαίνει στο προπονητικό, αγωνιστικό ή παιδαγωγικό έργο των προπονητών, με διαμαρτυρίες, υποδείξεις, κρίσεις ή οποιοδήποτε άλλο τρόπο. Εφόσον υπάρχουν σημεία στο έργο ή τη συμπεριφορά των προπονητών που πρέπει να προσεχθούν, οι οποιοσδήποτε παρεμβάσεις πρέπει να γίνονται μέσω του τεχνικού διευθυντή, ο οποίος υποχρεούται να ρυθμίσει το θέμα, είτε μόνος του, είτε σε συνεργασία με τον αρμόδιο έφορο ή τον γενικό αρχηγό, είτε απευθυνόμενος στο Δ.Σ. (εφόσον η περίπτωση το απαιτεί).

#### ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ (ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ)

1. Πριν την έναρξη της συνεργασίας του προπονητή με το σύλλογο ή με την πρώτη ευκαιρία (για τους ήδη υπηρετούντες προπονητές προ Εσωτερικού Κανονισμού), καταθέτει λεπτομερές βιογραφικό στον εκάστοτε τεχνικό διευθυντή του συλλόγου. Στοιχεία του βιογραφικού αναρτώνται στη σελίδα του συλλόγου για την ενημέρωση των ενδιαφερομένων (γονέων και κηδεμόνων, μελών του συλλόγου, του Δ.Σ., κ.ά.).
2. Στις προπονήσεις και αγώνες, φοράει ιματισμό με τα διακριτικά του συλλόγου. Ο λογότυπος του χορηγού στον ιματισμό, σε τοπικούς αγώνες, μπορεί να είναι του τρέχοντος ή και παλαιότερου χορηγού.
3. Σε «Πανελλήνιους» αγώνες και διάφορες «επίσημες» εκδηλώσεις του συλλόγου, φοράει ιματισμό με τα διακριτικά του συλλόγου και το λογότυπο του χορηγού της τρέχουσας περιόδου (εκτός και αν δεν έχουν παραχθεί ακόμη ή προβλέπεται κάτι διαφορετικό στο συμβόλαιό του).
4. Εργάζεται κυρίως με το "γκρουπ" που του ανατίθεται και τους αθλητές που το απαρτίζουν. Για την καλύτερη λειτουργία του συλλόγου και εφόσον οι συνθήκες το απαιτούν, ο τεχνικός διευθυντής δύναται να επαναπροσδιορίσει το "αντικείμενο" των προπονητών, ανάλογα με τις ανάγκες του συλλόγου.
5. Σε καθημερινή βάση και εφόσον παραστεί ανάγκη (π.χ. λόγω απουσίας συναδέλφου προπονητή του συλλόγου), «γυμνάζει» και αθλητές άλλου γκρουπ με σκοπό είτε την εύρυθμη λειτουργία του συλλόγου (εάν θα γυμνάσει μεγαλύτερα παιδιά), είτε τη γνωριμία του με τους "εν δυνάμει" μελλοντικούς αθλητές του (εφόσον τα παιδιά είναι μικρότερης ηλικίας από το δικό του γκρουπ).
6. Βρίσκεται πάντα σε ετοιμότητα να βοηθήσει τους συναδέλφους του προπονητές (όπως θα κάνουν και εκείνοι για τον ίδιο όταν χρειαστεί), εφόσον είναι προφανής η ανάγκη για βοήθεια (π.χ. λόγω πληθώρας αθλητών του συναδέλφου). Βοηθάει όπου χρειαστεί χωρίς να του το ζητήσει κανένας, τότε είναι «συννοηγός» προπονητής.
7. Κάθε προπονητής πρέπει να φέρει μαζί του, τις ημέρες προπόνησης, τα απαραίτητα έγγραφα τα σχετικά με το γκρουπ που προπονει (π.χ. παρουσιολόγιο, ενημερωμένη λίστα συνδρομών, όρια αγώνων, τοπικό καλεντάρι, προκηρύξεις αγώνων, κλπ).
8. Παρακολουθεί τις ανακοινώσεις του Συλλόγου, της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ και του ΣΕΓΑΣ και ενημερώνεται για τις εκδηλώσεις ή τους αγώνες που ακολουθούν και αφορούν στους αθλητές του ή και στο σύλλογο.
9. Παρακολουθεί τις προκηρύξεις και ενημερώνει "έγκαιρα" τον αρμόδιο συντονιστή τμήματος ή τον Τ.Δ. για τη συμμετοχή των αθλητών του στους αγώνες ή και στις εκδηλώσεις που συμμετέχει ο σύλλογος.
10. Φροντίζει για την έκδοση ΔΕΛΤΙΟΥ αθλητικής ιδιότητας των αθλητών του και την υποχρεωτική για όλους τους αθλητές ετήσια θεώρηση της ΚΑΡΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ των.
11. Οφείλει να παραβρίσκεται τις καθορισμένες ημέρες και ώρες (σύμφωνα με την ειδική σύμβασή του) στο χώρο προπόνησης.
12. Συνοδεύει τους αθλητές του και όσους αθλητές του συλλόγου του αναθέσει ο τεχνικός διευθυντής, σε αγώνες και στις παντός είδους εκδηλώσεις του συλλόγου.

13. Οφείλει να παρευρίσκεται στις “προκαθορισμένες” συναντήσεις των προπονητών του τμήματός του ή όλων των τμημάτων, με σκοπό να ενημερώνει και να ενημερώνεται για θέματα του τομέα ευθύνης του: (Πρόοδο αθλητών, σχεδιασμό προετοιμασίας, συντονισμό ενεργειών, καταγραφή και πρόταση αγοράς αθλητικού υλικού, ενημέρωση για αποφάσεις που τον αφορούν, αλλά και για τις υπόλοιπες «δράσεις» του Συλλόγου).
14. Επιμελείται για τη σωστή και από κάθε πλευρά επιτυχημένη εμφάνιση των αθλητών που του έχουν ανατεθεί, στις πάσης φύσεως διοργανώσεις (αγώνες ή διάφορες εκδηλώσεις).
15. Η ενδυμασία του κατά τις ώρες απασχόλησής του στο σύλλογο χαρακτηρίζεται από "σεμνότητα και ευπρέπεια".
16. Αναφέρει στον τεχνικό διευθυντή παραπτώματα των αθλητών του και εισηγείται την παραπομπή τους στην ανάλογη πειθαρχική επιτροπή.
17. Συνεργάζεται με τον ιατρό ή τον φυσικοθεραπευτή. Τον ενημερώνει και ενημερώνεται γύρω από το οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας των αθλητών του. Δίνει πληροφορίες και γνωστοποιεί περιστατικά που έχουν σχέση με μειωμένη απόδοση λόγω υγείας.
18. Συνεργάζεται με τον τεχνικό διευθυντή και τον αρμόδιο έφορο του τμήματος και τους ενημερώνει για όλα τα θέματα που αφορούν στους αθλητές του (εντός και εκτός συλλόγου).
19. Δεν επιτρέπεται να προπονεί αθλητές «στίβου» άλλων συλλόγων, χωρίς την έγκριση του Δ.Σ.
20. Δεν επιτρέπεται σε προπονητή του συλλόγου, στο ωράριο λειτουργίας του ως «προπονητής του ΑΣ ΡΗΓΑΣ», να γυμνάζει παράλληλα και άτομα “εκτός” συλλόγου.
21. Σε καμία περίπτωση δεν χρησιμοποιεί την ιδιότητά του ως «προπονητής» του ΑΣ ΡΗΓΑΣ όταν γυμνάζει άτομα «εκτός συλλόγου» (π.χ. σε ελέγχους του Σταδίου ή σε ελέγχους άλλων Φορέων).
22. Δεν χρησιμοποιεί όργανα του συλλόγου αλλά ούτε και αποθηκεύει στους χώρους του συλλόγου ξένα όργανα, για την εκγύμναση ατόμων ή ομάδων «εκτός» συλλόγου. (Σε ειδικές περιπτώσεις π.χ. εκγύμνασης υποψηφίων ΣΕΦΑΑ, στρατιωτικών σχολών, κ.ά., μπορεί να χρησιμοποιεί όργανα του συλλόγου (σε ώρες που δεν τα χρειάζεται ο σύλλογος και εφόσον τα φροντίζει), αλλά απαιτείται αίτηση του ενδιαφερομένου προς το Δ.Σ. -με συγκεκριμένα αιτήματα- και έγκριση από το Δ.Σ.). Δεν επιτρέπει την είσοδο στους χώρους του συλλόγου (γραφείο - αποθήκη) στα άτομα που γυμνάζει “εκτός συλλόγου”.
23. Για την περίπτωση προγραμματισμένης απουσίας του, ενημερώνει έγκαιρα και εγγράφως (με e-mail) τον τεχνικό διευθυντή για τη διευθέτηση της απουσίας του. Για συνεχόμενες απουσίες υποχρεωτικά ενημερώνεται και ο αντίστοιχος έφορος, ο γενικός αρχηγός και το Δ.Σ. του συλλόγου.
24. Προσέρχεται στην προπόνηση τουλάχιστον 10 λεπτά νωρίτερα και επιβραδύνει την αναχώρησή του μετά το τέλος της, ώστε -αν χρειαστεί- να συνεργαστεί και με άλλους φορείς (προπονητές, εφόρους, Ιατρούς, φυσιοθεραπευτές, γονείς ή κηδεμόνες, κλπ), για θέματα της αρμοδιότητάς του.
25. Απαγορεύεται να γνωστοποιεί θέματα εσωτερικής οργάνωσης ή δραστηριοτήτων του συλλόγου, πριν την επίσημη ανακοίνωση του Συλλόγου και -πριν την υλοποίησή τους-, σε τρίτους και ιδιαίτερα σε άλλους συλλόγους, εκτός και αν γίνεται με σκοπό την καλύτερη υλοποίησή τους και έχοντας λάβει σχετική εξουσιοδότηση (προφορική ή γραπτή) από τον Τ.Δ., για την ενδεχόμενη «συνεργασία».
26. Προπονητής που για τον οποιοδήποτε λόγο (σπουδές, άλλη απασχόληση, μετοίκηση, κ.ά.) σκέφτεται να διακόψει τη συνεργασία του με το σύλλογο, υποχρεούται να ενημερώσει εγγράφως το σύλλογο (τουλάχιστον ένα μήνα πριν από την προγραμματισμένη ημερομηνία διακοπής της συνεργασίας). Για επείγοντα θέματα υγείας δεν ισχύει η υποχρέωση αυτή και ευχόμαστε να μη χρειαστεί.
27. Προπονητής που δεν τηρεί τα του κανονισμού, χάνει το δικαίωμα «θετικής» βεβαίωσης προϋπηρεσίας ή «συστατικής επιστολής» ή και οποιασδήποτε άλλης μελλοντικής βοήθειας εκ μέρους του συλλόγου.

#### **ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ**

1. Τηρεί μηνιαίο παρουσιολόγιο, όπου αναγράφονται οι παρουσίες κάθε αθλητή καθώς και το περιεχόμενο κάθε προπονητικής μονάδας.
2. Σχεδιάζει και τηρεί “τριμηνιαίο” πλάνο προπονήσεων με αναφορά της “ύλης” (σε παιγνιώδη μορφή για τις ακαδημίες) και το καταθέτει στον τεχνικό διευθυντή (όταν και εφόσον του ζητηθεί).

3. Αναδεικνύει και καταγράφει τα θετικά σημεία στη συμπεριφορά κάθε αθλητή “Point System” και βραβεύει -κάθε μήνα- τους καλύτερους.
4. Καταγράφει τα ποιοτικά χαρακτηριστικά κάθε αθλητή, βάσει των οποίων συντάσσει ατομικό δελτίο επίδοσης και ενημερώνει τους γονείς και κηδεμόνες των αθλητών (των ακαδημιών) στη μέση και στο τέλος της αγωνιστικής χρονιάς, με τον προσφορότερο τρόπο.

#### **ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΓΚΡΟΥΠ**

Ο προπονητής υποχρεούται να δραστηριοποιείται για την επάνδρωση του “προαγωνιστικού ή αγωνιστικού γκρουπ” που αναλαμβάνει ή που του ανατίθεται. Η δομή του συλλόγου στοχεύει στο να προωθεί αθλητές σε κάθε προπονητή, όμως όταν αυτό δεν επαρκεί, είναι υποχρέωση του προπονητή “να βρει αθλητές”. Το “συν Αθηνά και χείρα κίνει” ισχύει για όλους τους προπονητές του ΑΣ ΡΗΓΑΣ και ιδιαίτερα για τους προπονητές του “αγωνιστικού τμήματος”.

##### **Ο προπονητής οφείλει:**

1. Να συμμετέχει με τους αθλητές του στις διάφορες αγωνιστικές εκδηλώσεις (επίσημες ή ανεπίσημες), που σχετίζονται με το αγώνισμά του (π.χ. ημερίδες ρίψεων, ημερίδες αλμάτων, ανώμαλο δρόμο, δρόμους “υγείας”, Run Greece, επιμορφωτικά σεμινάρια, κ.ά.).
1. Να “δημιουργεί” αγωνιστικές εκδηλώσεις προσαρμοσμένες στο αγώνισμά του ή στην ομάδα των αγωνισμάτων του, σε συνεννόηση με τους άλλους προπονητές και τον Τ.Δ., με σκοπό την προσέλκυση νέων αθλητών στο σύλλογο αλλά και την «επάνδρωση» του αγωνίσματός του.
2. Να προετοιμάζει κατάλληλα τους αθλητές του, ώστε τα προπονητικά και αγωνιστικά του προγράμματα να ανταποκρίνονται στους «στόχους» του συλλόγου.
3. Να συμμετέχει στη συνάντηση των προπονητών με τον υπεύθυνο του τμήματος, πριν από κάθε κύριο αγώνα, με σκοπό αφενός μεν την καλύτερη απόδοση των αθλητών και αφετέρου την καλύτερη ομαδική παρουσία. Την επιλογή των αθλητών για τις σκυταλοδρομίες και τη σύνθεση της αγωνιστικής ομάδος, ανάλογα με τις συνθήκες του αγώνα και ιδιαίτερα του «αξιολογούμενου» αγώνα.
4. Να σχεδιάζει και να τηρεί ετήσιο πλάνο προπονήσεων με συγκεκριμένη “προπονητική ύλη” και να το καταθέτει στον τεχνικό διευθυντή (όταν και εφόσον του ζητηθεί).
5. Να τηρεί στατιστικά στοιχεία (ατομικές καρτέλες) τουλάχιστον για τους αθλητές που δείχνουν συνέπεια και ενδιαφέρον (επιπέδου διασυλλογικών και πανελληνίων αγώνων) και να ενημερώνει τον τεχνικό διευθυντή για κάθε θέμα που έχει σχέση με την προετοιμασία και την αγωνιστική κατάσταση των αθλητών του. Στην “ατομική καρτέλα του αθλητή” καταγράφει τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά, τις συμμετοχές σε αγώνες, τα αποτελέσματα των αγώνων, τους πιθανούς τραυματισμούς, τις διακρίσεις και τις παντός είδους παρατηρήσεις του.
6. Οι καρτέλες αυτές, με τα στοιχεία των αθλητών, ανήκουν στο σύλλογο και σε αυτόν πρέπει να παραμείνουν σε περίπτωση διακοπής της συνεργασίας του προπονητή με το σύλλογο.

#### **Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ**

1. Πάνω από όλους τους τίτλους και τα προσόντα των προπονητών μπαίνει το «ΗΘΟΣ» η διάθεση προσφοράς και η αγάπη του για το παιδί.
2. Τα αγωνιστικά γκρουπ ανατίθενται κατά προτίμηση σε προπονητές με “ειδικότητα στίβου” εφόσον υπάρχουν για κάθε αγώνισμα ή ομάδα αγωνισμάτων. Η εμπειρία στο αγώνισμα (τόσο ως αθλητής αλλά και ως προπονητής) αποτελεί σημαντικό στοιχείο του βιογραφικού του προπονητή.
3. Ο ΑΣ ΡΗΓΑΣ κατά παράδοση επιδιώκει να συνεργάζεται με τους καλύτερους και πιο καταρτισμένους προπονητές. Για την επιλογή τους λαμβάνονται υπόψη μια σειρά από προϋποθέσεις και προσόντα, που αφορούν στην κατάρτισή τους σε θέματα αθλητικής επιστήμης, παιδαγωγικής, προπονητικής ικανότητας, (πτυχία, τίτλοι σπουδών, εμπειρίες και προϋπηρεσία.)

4. Εκτός από τις τεχνικές γνώσεις για το άθλημά του, ο προπονητής πρέπει να έχει και οργανωτικές/ διοικητικές γνώσεις-ικανότητες, όπως είναι:
- Σχεδιασμού (για να καθορίζει τους στόχους και την πορεία δράσης, για την επίτευξή τους).
  - Οργάνωσης (για τον καταμερισμό της εργασίας και το συντονισμό των ενεργειών).
  - Διοίκησης (για αποτελεσματική επίτευξη στόχων μέσα από ένα σύστημα παρότρυνσης και επικοινωνίας).
  - Ελέγχου και αξιολόγησης της προπόνησης για την κατανόηση του: (τι πήγε καλά, τι όχι και γιατί).
5. Πριν την έναρξη της συνεργασίας του με το Σύλλογο, λαμβάνει γνώση του παρόντος εσωτερικού κανονισμού υπογράφοντας σχετική δήλωση τήρησής του. Παράλληλα μελετά τα άρθρα για τους αθλητές και τους γονείς που είναι αναρτημένα στην ιστοσελίδα του Συλλόγου και αποτελούν τη βασική φιλοσοφία του ΑΣ ΡΗΓΑΣ για τον αθλητισμό. Ενδεικτικά αναφέρουμε τα άρθρα:
- Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΑΣ ΡΗΓΑΣ: ΣΤΟΧΟΣ «ΕΝΑΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ», Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΩΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ, ΤΟ ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΚΑΙ ΟΙ ΜΑΣΚΕΣ, ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ & ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ, ΤΑ ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΤΗΣ ΕΥΓΕΝΟΥΣ ΑΜΙΛΛΑΣ, ΔΕΝ ΑΓΩΝΙΖΟΜΑΙ: Η ΑΛΛΗ ΠΛΕΥΡΑ, ΤΟ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΕΙΝΑΙ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ, κ.ά.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ'

### Ο ΑΘΛΗΤΗΣ

#### ΑΡΘΡΟ 15

#### ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΔΟΜΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Για την καλύτερη οργάνωση του συλλόγου «οι αθλητές» χωρίζονται σε κατηγορίες σύμφωνα με την ηλικία τους.

- Το τμήμα των ακαδημιών: Προ-Μίνι (5 μέχρι 8) ετών και Κ12 (9 -10- 11) ετών.
- Το προ-αγωνιστικό τμήμα: Κ14 Αγόρια-Κορίτσια (12 και 13) ετών.
- Τα αγωνιστικά τμήματα: Κ16, Κ18, Κ20, Κ23 και ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

#### ΕΠΙ ΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ:

##### Α. ΣΤΟΧΟΙ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

- Να μπουν οι βάσεις για τη σωστή διαμόρφωση του χαρακτήρα των παιδιών.
- Να γνωρίσουν τα παιδιά τις Αρχές του αθλητισμού.
- Διατήρηση - Ισχυροποίηση της υγείας των παιδιών.
- Η πρόληψη ψυχοσωματικών παθήσεων που απορρέουν από την υποκινητικότητα και την έλλειψη ελέγχου του σωματικού βάρους (πχ. παχυσαρκία, σκολίωση, κύφωση, ψυχοσωματικά σύνδρομα, κτλ).
- Η Κοινωνικοποίηση, η ψυχαγωγία, η εκμετάλλευση του ελεύθερου χρόνου.
- Η πολυπλευρικότητα.
- Η ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων (ταχύτητα, δύναμη, αντοχή, ευκινησία) και της επιδεξιότητας.

##### Β. ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ:

- Η προσπάθεια ανίχνευσης ικανοτήτων πρώτα για τα «δύσκολα και τεχνικά» αγωνίσματα (επί κοντώ, εμπόδια, τριπλούν, ακόντιο, ...).

2. Η σταδιακή κατεύθυνση σε ομάδες συγγενών αγωνισμάτων (Δρόμοι, Ρίψεις, Άλματα), η εκμάθηση της βασικής τεχνικής και η απόκτηση ρυθμού των συγγενών αγωνισμάτων.
3. Η επιλογή αγωνίσματος ή αγωνισμάτων, από συγκεκριμένη ομάδα συγγενών αγωνισμάτων, για εξειδίκευση.

#### Γ. ΣΤΟΧΟΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ:

1. Η εξειδίκευση σε συγκεκριμένα αγωνίσματα και η εκμάθηση της τεχνικής του αγωνίσματος.
2. Έμφαση στην εκμάθηση της σωστής τεχνικής (στα πρώτα αγωνιστικά βήματα) πριν εστιάσουμε στην ανάπτυξη της δύναμης.
3. Η ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων με τις σύγχρονες μεθόδους προπόνησης.
4. Η αξιοποίηση όλων των προσόντων των αθλητών με στόχο την ανάδειξη πρωταθλητών σε Πανελλήνιο ή και Διεθνές Επίπεδο.

### ΑΡΘΡΟ 16

#### ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ - ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ

1. Με τον όρο «αθλητής» στον παρόντα κανονισμό, αναφέρονται κατά περίπτωση, όλοι οι εμπλεκόμενοι: Παιδιά κάτω των 6 ετών (που δεν δικαιούνται να βγάλουν ΔΕΛΤΙΟ αθλητικής ιδιότητας), αλλά και μεγαλύτερα των 6 ετών, που είτε έχουν είτε δεν έχουν ακόμη «ΔΕΛΤΙΟ αθλητή».
2. Οι διατάξεις λειτουργίας του παρόντος κανονισμού όπως προβλέπονται και ισχύουν σύμφωνα με απόφαση του Δ.Σ. και που έχουν εγκριθεί από τη Γενική Συνέλευση του ΑΣ ΡΗΓΑΣ, έχουν πλήρη εφαρμογή για όλους ανεξαιρέτως τους εμπλεκόμενους «αθλητές» των τμημάτων που διατηρεί ο σύλλογος.
3. Από τους έχοντες δελτία αθλητικής ιδιότητας, «εν ενεργεία αθλητής» λογίζεται ο αθλητής που συμμετέχει κανονικά σε προπονήσεις και σε αγώνες.
4. Για τους Βετεράνους αθλητές «εν ενεργεία αθλητής» λογίζεται ο αθλητής που τα τελευταία δύο χρόνια συμμετείχε τουλάχιστον σε έναν αξιολογούμενο αγώνα του συλλόγου και καταγράφεται στα αποτελέσματα (ανεξαρτήτως επίδοσης).
5. Ο ΑΣ ΡΗΓΑΣ χωρίς να έχει τμήμα Α.Μ.Ε.Α. είναι ευαίσθητος και αγκαλιάζει τους τυχόν Α.Μ.Ε.Α. αθλητές, που όμως «μπορούν να ενταχθούν» στο ανάλογο τμήμα. Τους εντάσσει μόνον όταν είναι δεδομένη η ασφάλεια του Α.Μ.Ε.Α. αθλητή και η ομαλή συμμετοχή του στην καθημερινή προπόνηση.
6. Ο ΑΣ ΡΗΓΑΣ είναι αθλητικός σύλλογος και όχι ιδιωτικό γυμναστήριο. Παιδιά, που θα τους ζητηθεί από τον ΑΣ ΡΗΓΑΣ να βγάλουν «δελτίο αθλητή» (από την ηλικία των 12 ετών και πάνω) και οι γονείς τους το αρνηθούν, δε θα τους επιτρέπεται να γυμνάζονται με προπονητές του συλλόγου. (Για ειδικές περιπτώσεις αποφασίζει το Δ.Σ. κατά περίπτωση).
7. Οι αθλητές πρέπει να επιδιώκουν τη δημιουργία πλήρους και υγιούς αθλητικής προσωπικότητας, υποδείγματος για το κοινωνικό σύνολο και να διέπονται από τα ακόλουθα γνωρίσματα:
  - α. Τη σωστή συμπεριφορά εντός και εκτός των χώρων άθλησης, σύμφωνα με το αθλητικό και Ολυμπιακό Ιδεώδες.
  - β. Την ευσυνειδησία, την υπευθυνότητα και τη διάθεση για σοβαρή προσπάθεια.
  - γ. Το σεβασμό στις Αρχές και την Ιστορία του ΑΣ ΡΗΓΑΣ.
  - δ. Την πειθαρχία προς τις διατάξεις των υπερκείμενων Αθλητικών Αρχών, του καταστατικού και του παρόντος Εσωτερικού κανονισμού.
8. Σε ειδικές περιπτώσεις μπορεί να επιτραπεί σε αθλητή του ΑΣ ΡΗΓΑΣ να προπονείται με προπονητή «εκτός συλλόγου». Απαιτείται:
  - A. Αίτηση του αθλητή ή του κηδεμόνα του προς το Δ.Σ.
  - B. Ο «εκτός συλλόγου» προπονητής θα πρέπει να δηλώσει εγγράφως :

- α) Ότι δεν έχει καμία οικονομική απαίτηση από το σύλλογο (για όργανα, την προπόνηση, τη συνοδεία σε αγώνες, κ.ά.).
  - β) Ότι αποδέχεται, τις αποφάσεις του Διοικητικού Συμβουλίου, το καταστατικό και τον παρόντα εσωτερικό κανονισμό.
  - γ) Ότι θα συνεργάζεται και θα ενημερώνει τον τεχνικό διευθυντή του ΑΣ ΡΗΓΑΣ για θέματα που αφορούν στον αθλητή.
  - δ) Ότι υπεύθυνος για τη συμπεριφορά του αθλητή (διαγωγή, πιθανή χρήση απαγορευμένων ουσιών ή μεθόδων, κ.ά.) θα είναι ο ίδιος.
9. Αθλητές που πληρώνουν ετήσια συνδρομή και είναι τακτοποιημένοι οικονομικά δικαιούνται ελεύθερη μεταγραφή σύμφωνα πάντα, με το νόμο, τον ισχύοντα κανονισμό μεταγραφών του ΣΕΓΑΣ, το καταστατικό και τον παρόντα εσωτερικό κανονισμό του συλλόγου.
  10. Σε όλους τους αθλητές με την εγγραφή τους στο σύλλογο δίνεται δωρεάν ένα μπλουζάκι του συλλόγου και σε τιμή κόστους φόρμα, εφόσον το επιθυμεί.
  11. Στην προαγωνιστική και αγωνιστική ομάδα που συμμετέχουν σε διασυλλογικά πρωταθλήματα χορηγείται δωρεάν “αγωνιστική στολή διασυλλογικών”.
  12. Σε όλους τους αθλητές που προκρίνονται για Πανελλήνια πρωταθλήματα χορηγείται δωρεάν “αγωνιστική στολή Πανελληνίων αγώνων”.
  13. Για τις φόρμες και άλλες παροχές σε ιματισμό, αποφασίζει το Δ.Σ. ανάλογα με τα οικονομικά του συλλόγου. Σε περίπτωση που οι αθλητές θα πρέπει να πληρώσουν τον επί πλέον ιματισμό τους, αυτός θα δίνεται στο κόστος.

#### ΓΕΝΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

1. Να συμμετέχουν στις προπονήσεις, στους τόπους και τις ώρες που καθορίζονται από τον ΑΣ ΡΗΓΑΣ και στους αγώνες, διοργανώσεις, εκδηλώσεις, συγκεντρώσεις, συνεστιάσεις του συλλόγου.
2. Οφείλουν να προπονούνται με τους προπονητές του συλλόγου ή τους “συνεργάτες προπονητές” με τους οποίους σε ειδικές περιπτώσεις συνεργάζεται ο σύλλογος (με την έγκριση του Δ.Σ.).
3. Όλοι οι «αθλητές» (από 5 ετών, που έχουν δικαίωμα εγγραφής) πρέπει να προσκομίζουν ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ θεωρημένη σε ετήσια βάση, για τη συμμετοχή τους σε προπονήσεις και σε αγώνες.
4. Αθλητής που προπονείται «εκτός συλλόγου» χωρίς την έγκριση του Δ.Σ., δεν δικαιούται να εκπροσωπεί το σύλλογο σε καμία εκδήλωση (αγωνιστικού ή κοινωνικού περιεχομένου).
5. Να χρησιμοποιούν στις μετακινήσεις για αγώνες και διάφορες εκδηλώσεις, τα μέσα μεταφοράς που καθορίζονται από το σύλλογο.
6. Να χρησιμοποιούν κατά τους επίσημους αγώνες το αθλητικό υλικό του συλλόγου και του επίσημου χορηγού, που είναι συμβεβλημένος με τον ΑΣ ΡΗΓΑΣ, σε κάθε αγωνιστική περίοδο.
7. Ο Σύλλογος πρέπει να είναι σε θέση να επικοινωνεί με τους αθλητές του οποτεδήποτε αυτό κρίνεται απαραίτητο. Για το λόγο αυτό θα πρέπει ο κάθε αθλητής να δίνει στον προπονητή του τα στοιχεία του στα οποία να συμπεριλαμβάνονται: Η διεύθυνση κατοικίας, τα τηλέφωνα επικοινωνίας (σταθερά - κινητά) του ίδιου και των γονέων - κηδεμόνων του, καθώς και η διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail) αν υπάρχει. Η χρήση των στοιχείων των αθλητών θα γίνεται μόνον από τον ΑΣ ΡΗΓΑΣ και θα είναι σύμφωνη με τη νομοθεσία περί προστασίας προσωπικών δεδομένων.
8. Για κάθε αλλαγή των στοιχείων του αθλητή θα πρέπει να ενημερώνεται ο προπονητής και μέσω αυτού ο υπεύθυνος οικονομικών του συλλόγου.
9. Κάθε αθλητής με την εγγραφή του, επιτρέπει τη φωτογράφιση του σε φωτογραφίες κατά τη διάρκεια εκδηλώσεων του συλλόγου και τη δημοσίευση των φωτογραφιών στην ηλεκτρονική σελίδα του αλλά και όπου χρειαστεί. Στην περίπτωση που αθλητής ή γονέας- κηδεμόνας δεν επιθυμεί την ανάρτηση -ατομικών φωτογραφιών αθλητή-, θα πρέπει να ενημερώνει το σύλλογο.
10. Ο αθλητής συμμετέχει στις ετήσιες ομαδικές φωτογραφήσεις, για τις ανάγκες του ημερολογίου, καθώς και των δραστηριοτήτων «κοινωνικής ευαισθησίας» που διοργανώνει ο ΑΣ ΡΗΓΑΣ.



### **ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ**

1. Προσπαθεί να είναι συνεπής σε προπονήσεις και αγώνες καθώς και σε όλες τις κοινωνικές εκδηλώσεις ή αθλητικές δραστηριότητες της ομάδας. Απουσιάζει μόνον εφόσον υπάρχει σοβαρός λόγος αλλά και τότε ενημερώνει έγκαιρα τον προπονητή του ή τον υπεύθυνο της εκδήλωσης.
2. Η φιλοσοφία του ΑΣ ΡΗΓΑΣ δεν επιτρέπει σε κανέναν αθλητή του τη λήψη «συμπληρωμάτων διατροφής» χωρίς την έγγραφη βεβαίωση από ειδικό γιατρό για την αναγκαιότητα της λήψης των «συμπληρωμάτων διατροφής».
3. Οφείλει να συμμετέχει στους «αξιολογούμενους αγώνες» του ΣΕΓΑΣ. Η μη συμμετοχή σε αξιολογούμενους αγώνες, κυρίως αθλητών που έχουν τη δυνατότητα να βαθμολογηθούν, εκλαμβάνεται ως αδιαφορία και μη τήρηση της μοναδικής «ηθικής» υποχρέωσης προς το σύλλογο. Δικαιολογείται μόνο σε περίπτωση προβλήματος υγείας ή τραυματισμού ή «σοβαρό» λόγο, για τα οποία θα πρέπει να ενημερώνει έγκαιρα το σύλλογο.
4. Διατηρεί καθαρή και σε καλή κατάσταση την αγωνιστική στολή, που του παρέχει ο σύλλογος (με το λογότυπο του τρέχοντος χορηγού) και προσέρχεται στους αγώνες, αγωνίζεται και συμμετέχει στις απονομές με τη στολή του συλλόγου.
5. Απαγορεύεται η άμεση ή έμμεση διαφήμιση οποιουδήποτε άλλου χορηγού, πλην αυτού που έχει συμβληθεί με τον ΑΣ ΡΗΓΑΣ, στις προπονήσεις και σε όλη τη διάρκεια της διαδικασίας των αγώνων.
6. Οφείλει να έχει γενικώς ευπρεπή συμπεριφορά και ιδιαίτερα όταν εκπροσωπεί το σύλλογο και να αποφεύγει παρεμβάσεις που δεν είναι συμβατές με τις Αρχές και τις Αξίες του Ολυμπισμού και που μπορούν να προσβάλουν το φίλαθλο πνεύμα.

### **ΕΙΔΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ**

#### **ΣΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ**

1. Προσέρχονται στις προπονήσεις του συλλόγου τηρώντας τις ώρες προπονήσεων, όπως αυτές καθορίζονται από το πρόγραμμα των προπονητών.
2. Εμφανίζονται στο γήπεδο ντυμένοι με την αθλητική περιβολή, στο σημείο συνάντησης και την καθοριζόμενη ώρα (5-10' πριν την έναρξη της προπόνησης).
3. Υπακούουν στις εντολές του προπονητή τους και καταβάλλουν τη μεγαλύτερη δυνατή προσπάθεια για την αξιοποίηση των προσόντων τους.

#### **ΠΡΙΝ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ**

1. Κατά τη διαμονή τους σε ξενοδοχείο, καθώς και σε όλη τη διάρκεια της «αποστολής» για αγώνες, από την αναχώρηση έως και την επιστροφή, ακολουθούν τις οδηγίες του προπονητή και του επικεφαλής εκπροσώπου του συλλόγου.
2. Προσέχουν τη διατροφή τους ακολουθώντας κατά το δυνατόν το διαιτολόγιο που υποδείχτηκε.
3. Παίρνουν τα κατάλληλα προληπτικά μέτρα για την αποφυγή ασθένειας (κρυολογήματος, τροφικής δηλητηρίασης, κλπ), ζητώντας τη συνδρομή του ιατρού με τα πρώτα συμπτώματα οποιασδήποτε αδιαθεσίας.
4. Για κάθε πρόβλημα που αντιμετωπίζουν πρέπει να απευθύνονται στον προπονητή τους, στον υπεύθυνο τμήματος ή και στον τεχνικό διευθυντή.

#### **ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ**

1. Προσέρχονται στο γήπεδο την καθορισμένη ώρα, εφόσον δεν συνοδεύονται από τον προπονητή ή άλλο εντεταλμένο πρόσωπο.
2. Τηρούν πιστά τις εντολές του προπονητή τους, όσον αφορά τη διαδικασία για τη συμμετοχή τους στον αγώνα.
3. Καταβάλλουν το μέγιστο των δυνάμεών τους για την επίτευξη του καλύτερου αποτελέσματος, υπέρ των ιδίων και του συλλόγου.

4. Συμπεριφέρονται κόσμια και συναδελφικά προς τους συναθλητές τους.
5. Αγωνίζονται με πνεύμα «υγιούς συναγωνισμού».
6. Σέβονται τους διοργανωτές και τους «άρχοντες» των αγώνων, τους αθλητές και τους συνοδούς όλων των εμπλεκόμενων συλλόγων.
7. Δεν κομπάζουν για τη νίκη τους και δεν συμπεριφέρονται αλαζονικά και υποτιμητικά προς τους συναθλητές τους, τους οποίους κέρδισαν.
8. Στις απονομές, ο 2ος και ο 3ος νικητής, εμφανίζονται υποχρεωτικά στο βήθρο για να συγχαρούν και να τιμήσουν τον 1ο και όχι μόνον όταν οι ίδιοι είναι πρώτοι.
9. Για τη λύση οποιουδήποτε προβλήματος αποτείνονται στον προπονητή τους, στον υπεύθυνο του τμήματος, στον τεχνικό διευθυντή, τον έφορο ή και στον γενικό αρχηγό.

#### **ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ**

1. Οι αθλητές του ΑΣ ΡΗΓΑΣ οφείλουν να τηρούν αυστηρά το καταστατικό και τον παρόντα εσωτερικό κανονισμό λειτουργίας του συλλόγου.
2. Οφείλουν να συμπεριφέρονται αθλητικά και κόσμια, όπως αρμόζει στη φιλοσοφία και την ιστορία του συλλόγου και του Ελληνικού αθλητισμού, αποφεύγοντας τη δημιουργία επεισοδίων, τα οποία ξεφεύγουν της αξιοπρέπειας και της έννοιας του "ευ αγωνίζεσθαι".
3. Οι δηλώσεις, η συμπεριφορά και η συνεργασία με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και προβολής καθώς και με τους θεατές, θα πρέπει να γίνονται με ευπρέπεια και να είναι εναρμονισμένα με τις Αρχές του συλλόγου και την προσπάθεια εξύψωσης και προβολής του αθλήματος.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε΄**

### **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ**

#### **ΑΡΘΡΟ 17**

##### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ**

1. Οργάνωση αγώνων εντός και εκτός Θεσσαλονίκης (ημερίδες, Kids' Athletics, υποδειγματικές διδασκαλίες, επιδείξεις διδασκαλίας, κλπ.)
2. Διοργάνωση εκδηλώσεων στο τέλος της αγωνιστικής χρονιάς με παιχνίδια, βραβεύσεις και κληρώσεις δώρων.
3. Επισκέψεις σε αθλητικούς χώρους, αρχαιολογικούς χώρους, μουσεία, κλπ.
4. Ενημέρωση γονέων-κηδεμόνων και αθλητών για σημαντικά θέματα υγείας – άσκησης και διατροφής, με ενημερωτικά φυλλάδια ή με σεμινάρια.
5. Ενημερωτική συνάντηση με γονείς-κηδεμόνες και αθλητές 1-2 φορές ετησίως, για γνωριμία, σύσφιξη σχέσεων, ανταλλαγή απόψεων, ανακοίνωση προγραμματισμού πρωτοβουλιών των τμημάτων.
6. Διεξαγωγή εορταστικών εκδηλώσεων ψυχαγωγίας για τους αθλητές και τους γονείς-κηδεμόνες τους.
7. Ο προγραμματισμός των εκδηλώσεων του συλλόγου γίνεται από τον υπεύθυνο «σχεδιασμού και εκδηλώσεων» με τη βοήθεια του τεχνικού διευθυντή και των προπονητών στην αρχή του έτους (Σεπτέμβριο).
8. Για κάθε εκδήλωση τίθεται επικεφαλής ένα μέλος του Δ.Σ. (τακτικό ή αναπληρωματικό) που αναλαμβάνει να οργανώσει τους απαραίτητους προπονητές και την υλοποίηση της εκδήλωσης.
9. Οι εκδηλώσεις ανακοινώνονται και γίνεται καταμερισμός αρμοδιοτήτων και παρουσίας των προπονητών έτσι ώστε να υπάρχουν οι απαραίτητοι συνοδοί για κάθε εκδήλωση αλλά και οι προπονητές να μπορούν να προγραμματίσουν τις όποιες άλλες υποχρεώσεις τους.

10. Για έκτακτες εκδηλώσεις η «επάνδρωση» σε προπονητικό δυναμικό γίνεται σε εθελοντική βάση. Εάν οι εθελοντές προπονητές δεν επαρκούν και δεν υπάρχει βοήθεια από τα μέλη του Δ.Σ., τα μέλη ή τους γονείς-κηδεμόνες, για την πραγματοποίηση ή μη της εκδήλωσης αποφασίζει ο τεχνικός διευθυντής ή ο έχων την ευθύνη.

## **ΑΡΘΡΟ 18**

### **ΠΑΡΟΧΕΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ**

Ο σύλλογος στοχεύει στην προσφορά υψηλών υπηρεσιών για τους αθλούμενους, με ειδικές παροχές και εκδηλώσεις. **Αναλυτικά:**

#### **ΠΑΡΟΧΕΣ**

1. Ο ΑΣ ΡΗΓΑΣ καταβάλλει στους αθλητές του «υλικές παροχές» οι οποίες καθορίζονται κατά περίπτωση και με απόφαση από το Δ.Σ. του συλλόγου.
2. Σε κανέναν αθλητή δεν καταβάλλει ο σύλλογος «οικονομικές παροχές» (τακτικές, έκτακτες ή με τη μορφή «πριμ μεταγραφής» πρωταθλητών).
3. Παροχή ιματισμού στους αθλητές.
4. Λειτουργία ιστοσελίδας του ΑΣ ΡΗΓΑΣ και σελίδα στο Face book.
5. Καθημερινή παρουσία προπονητών του συλλόγου στο χώρο των προπονήσεων.
6. Συνεργασία του συλλόγου με εξειδικευμένο φυσιοθεραπευτή, για την καλύτερη εξυπηρέτηση των αθλητών του.
7. Ειδικές βραβεύσεις σε αθλητές που πετυχαίνουν τους στόχους του συλλόγου: («Point System», περισσότερες παρουσίες στην προπόνηση, ξεχωριστή προσπάθεια, βελτίωση στα διάφορα ενδεικτικά τεστ, υψηλές σχολικές επιδόσεις, κοινωνικές προσφορές, αθλητικές και λοιπές διακρίσεις).

#### **ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΑΡΟΧΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΣΕ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΕΣ**

1. Ετήσια βράβευση των καλύτερων αθλητών της χρονιάς.
2. Γενικά ο σύλλογος δεν καταβάλλει χρηματικά έπαθλα στους αθλητές του (εκτός και αν υπάρχει αποδεδειγμένα μεγάλη ανάγκη για οικονομική βοήθεια).
3. Για ξεχωριστές διακρίσεις το Δ.Σ. αποφασίζει κατά περίπτωση.

## **ΑΡΘΡΟ 19**

### **ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ**

Ο Σύλλογος κάθε χρόνο βραβεύει, στην κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας του συλλόγου, αθλητές και αθλήτριες που την προηγούμενη χρονιά διακρίθηκαν στον αθλητισμό ή στα «γράμματα»:

#### **ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**

1. Αθλητές που πέτυχαν σημαντικές επιτυχίες σε πανελλήνια ή και διασυλλογικά πρωταθλήματα. Τα κριτήρια (θέσεις κατάταξης) εισηγείται ο τεχνικός διευθυντής, ανάλογα με τις επιτυχίες των αθλητών και το Δ.Σ. αποφασίζει.
2. Δύναται να βραβευτεί αθλητής που συμμετείχε σε τελικό πανελληνίου πρωταθλήματος (μετά από προκριματικό) ή σε τελικό «μεγαλύτερης» διοργάνωσης και εκεί έκανε άκυρες προσπάθειες ή δεν κατατάχτηκε (λόγω τραυματισμού).
3. Τους τρεις (3) ΠΟΛΥΤΙΜΟΤΕΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ (με το μεγαλύτερο άθροισμα βαθμών στα διασυλλογικά και τα πανελλήνια πρωταθλήματα).

4. Τον ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΑΘΛΗΤΗ (με τη σπουδαιότερη διάκριση) σε πανελλήνια ή και σημαντικότερα πρωταθλήματα. Σε περίπτωση κατάκτησης της ίδιας θέσης σε αντίστοιχα πρωταθλήματα αλλά σε διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες, οι μεγαλύτερες ηλικιακές κατηγορίες έχουν τον πρώτο λόγο.
5. Τους τρεις (3) ΚΑΛΥΤΕΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ Κ14 (από τα τέτραθλα).
6. Όσους συμμετείχαν με την εθνική ομάδα σε διακρατικά, βαλκανικά, πανευρωπαϊκά, παγκόσμια πρωταθλήματα ή σε πανευρωπαϊκά και παγκόσμια σχολικά πρωταθλήματα.

#### **ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ**

1. Όσους άριστευσαν στις μαθητικές τους υποχρεώσεις (στα γυμνάσια και τα λύκεια) και διακρίνονται για το ήθος τους, όπως αναλύεται στην ενότητα «ΚΙΝΗΤΡΑ ΔΙΑΚΡΙΣΗΣ» (άρθρο 20).
2. Όσους εισήχθησαν στην τριτοβάθμια εκπαίδευση ή διακρίθηκαν σε πανελλήνιους ή και διεθνείς σχολικούς διαγωνισμούς.
3. Όσους ολοκλήρωσαν με επιτυχία τις πτυχιακές ή και μεταπτυχιακές τους σπουδές.

#### **ΕΙΔΙΚΕΣ ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ**

1. Βραβεύονται άνθρωποι που προσέφεραν στην κοινωνία και στον αθλητισμό είτε γενικά είτε στην επίτευξη του σκοπού του ΑΣ ΡΗΓΑΣ.
2. Κατόπιν εισήγησης, του γενικού αρχηγού, του εφόρου, του Τεχνικού Διευθυντή ή των προπονητών και με απόφαση του Δ.Σ., δύναται να απονέμεται έπαινος διάκρισης και σε «μη ενεργούς» αθλητές.

### **ΑΡΘΡΟ 20**

#### **ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ**

##### **ΚΙΝΗΤΡΑ ΔΙΑΚΡΙΣΗΣ**

1. Μερική ή ολική απαλλαγή από το κόστος συμμετοχής σε αγώνες.
2. Μερική ή ολική απαλλαγή από τη μηνιαία συνδρομή που καταβάλουν οι αθλητές.
3. Βράβευση για ξεχωριστές πράξεις.  
Προϋποθέσεις για τη συμμετοχή των αθλητών στις ανωτέρω κατηγορίες είναι:  
α) Το άριστο ήθος του αθλητή και η εξαιρετος διαγωγή του.  
β) Να είναι "εν ενεργεία" αθλητής.

##### **A. ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΗΘΟΥΣ**

1. Από τον ΑΣ ΡΗΓΑΣ μπορεί να απονέμεται διάκριση ήθους στους αθλητές εκείνους, οι οποίοι δείχνουν ιδιαίτερη συνέπεια και υπευθυνότητα στις υποχρεώσεις τους και υποδειγματική συμπεριφορά, τόσο στον αγωνιστικό τομέα όσο και στην ιδιωτική τους ζωή.
2. Η διάκριση ήθους θα απονέμεται από το Δ.Σ. του ΑΣ ΡΗΓΑΣ ύστερα από πρόταση ειδικής επιτροπής, που αποτελείται από τον πρόεδρο, τον γενικό αρχηγό και τον τεχνικό διευθυντή.
3. Για τη διάκριση ήθους θα απονέμονται:  
α. Δίπλωμα.  
β. Πλακέτα ή το «ειδικό μετάλλιο» του ΑΣ ΡΗΓΑΣ.  
γ. Δώρο (που θα καθορίζεται από το Δ.Σ.).

##### **B. ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΠΟΛΥΕΤΟΥΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ ΣΤΟ ΣΥΛΛΟΓΟ**

Ο ΑΣ ΡΗΓΑΣ για να τιμήσει τους αθλητές εκείνους, οι οποίοι προσφέρουν πολύτιμες υπηρεσίες επί σειρά ετών, καθιερώνει τις ακόλουθες διακρίσεις:

**1. ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΠΕΝΤΑΕΤΟΥΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ**

Για την πενταετή συνεχή προσφορά πολύτιμων αγωνιστικών υπηρεσιών στο σύλλογο σε συνδυασμό με την εξαιρετική συμπεριφορά, θα απονέμεται το «ειδικό μετάλλιο» και θα συνοδεύεται με δώρο (5 ετών) που θα καθορίζεται από το Δ.Σ.

**2. ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΔΕΚΑΕΤΟΥΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ**

Θα απονέμεται για τους ίδιους λόγους που αναφέρονται πιο πάνω, το «ειδικό μετάλλιο» και δώρο (10 ετών) που θα καθορίζεται από το Δ.Σ.

**3. ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΤΩΝ 10 ΕΤΩΝ**

Στην περίπτωση αυτή, με την αποχώρηση του αθλητή από την ενεργό δράση, θα απονέμεται το «ειδικό μετάλλιο» και δώρο (10+ ετών) που θα καθορίζεται από το Δ.Σ.

**Γ. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΤΙΜΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ**

Εκτός του «δώρου» που καθορίζεται από το Δ.Σ. για κάθε περίπτωση, μπορεί να απονέμεται στους αθλητές ειδική αναμνηστική πλακέτα, δίπλωμα και το «ειδικό μετάλλιο» του ΑΣ ΡΗΓΑΣ στις παρακάτω περιπτώσεις διάκρισης του αθλητή.

1. Κατάκτησης τιμητικής θέσης πανελληνίας διοργάνωσης.
2. Συμμετοχή με την εθνική ομάδα σε βαλκανικούς, ευρωπαϊκούς, παγκόσμιους ή ολυμπιακούς ή άλλους διεθνείς αγώνες, όλων των κατηγοριών.
3. Καταρρίψεις πανελληνίου ρεκόρ όλων των κατηγοριών που αναγνωρίζει ο ΣΕΓΑΣ.

**ΑΡΘΡΟ 21**

**ΜΕΤΑΓΡΑΦΕΣ**

**ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΣ ΡΗΓΑΣ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ**

1. Ο ΑΣ ΡΗΓΑΣ δεν εγκλωβίζει αθλητές, που για οποιοδήποτε λόγο επιθυμούν να μεταγραφούν σε άλλο σύλλογο. (Η παραπάνω αρχή δεν σημαίνει ότι ο σύλλογος θα αγνοήσει τα δικαιώματά του).
2. Για τις μεταγραφές ισχύουν όσα προβλέπονται στον αθλητικό νόμο, καθώς και στον εκάστοτε ισχύοντα κανονισμό μεταγραφών του ΣΕΓΑΣ.
3. Αθλητές που επιθυμούν να μεταγραφούν (με τη συναίνεση του συλλόγου), θα πρέπει να γνωστοποιήσουν -με αίτησή τους- στο Δ.Σ., την επιθυμία τους για μεταγραφή. Η αίτηση θα πρέπει να έχει πρωτοκολληθεί (το αργότερο 15 ημέρες πριν τη λήξη της περιόδου των μεταγραφών) και να αναφέρει το λόγο και το σύλλογο που επιθυμούν να μεταγραφούν (για να έχει ο ΑΣ ΡΗΓΑΣ το χρόνο να ρυθμίσει τα της μεταγραφής). Εκτός από την αίτηση, θα πρέπει (με ευθύνη του αθλητή) ο ενδιαφερόμενος σύλλογος να αποστείλει στον ΑΣ ΡΗΓΑΣ έγγραφο «εκδήλωσης ενδιαφέροντος» για τη μεταγραφή του συγκεκριμένου αθλητή.
4. Το Διοικητικό Συμβούλιο προασπίζει τα συμφέροντα του συλλόγου και απαιτεί, από τον υπό μεταγραφήν αθλητή αλλά και από τον ενδιαφερόμενο σύλλογο, να σεβαστούν την προσφορά του ΑΣ ΡΗΓΑΣ για να φτάσει ο αθλητής στο συγκεκριμένο επίπεδο. Ειδικά για αθλητές που «ανδρώθηκαν» στο σύλλογο και έτυχαν των ευεργετικών διατάξεων του παρόντος κανονισμού λόγω «διάκρισης», μεταγράφονται “υπό όρους”, ανάλογα με την προσφορά τους, τα προσόντα τους, τις επιδόσεις τους και τις προοπτικές εξέλιξής τους.
5. Ο τεχνικός διευθυντής εισηγείται στο Δ.Σ. για τους “όρους μεταγραφής” του κάθε αθλητή (ανάλογα με την περίπτωση). Οι τελικοί “όροι μεταγραφής” που ορίζει το Δ.Σ., ανακοινώνονται το συντομότερο στους ενδιαφερόμενους.
6. Για τη χορήγηση των απαραίτητων εγγράφων εκ μέρους του ΑΣ ΡΗΓΑΣ, για την ολοκλήρωση της μεταγραφής, θα πρέπει οι εκάστοτε «συμφωνίες» με τους ενδιαφερομένους (συλλόγους ή κηδεμόνες) να υλοποιούνται πριν από τη χορήγηση του σχετικού εγγράφου. Η ευθύνη της μη έγκαιρης χο-

ρήγησης του σχετικού εγγράφου μεταγραφής βαρύνει τους ενδιαφερόμενους (εφόσον δεν υλοποιήθηκαν οι συμφωνίες).

7. Το ίδιο ισχύει και για την περίπτωση της «μη κατάθεσης προσφυγής» στο ΑΣΕΑΔ για παράτυπη μεταγραφή. Οι όποιες συμφωνίες γίνουν για «ΜΗ κατάθεση προσφυγής» θα πρέπει να υλοποιούνται τουλάχιστον (2) ημέρες πριν από την καταληκτική ημερομηνία κατάθεσης της προσφυγής στο ΑΣΕΑΔ, άλλως η προσφυγή θα κατατίθεται ανεξαρτήτως των προφορικών ή εγγράφων συμφωνιών.
8. Σε κάθε περίπτωση αίτησης μεταγραφής, οι αθλητές ενθαρρύνονται να έρχονται σε επαφή με τον τεχνικό διευθυντή, τον αρμόδιο έφορο ή τον Γενικό Αρχηγό πριν αναλάβουν την όποια δέσμευση ή πριν τη δημιουργία τετελεσμένων, προκειμένου είτε να επανεξετάζονται οι λόγοι της μεταγραφής (σε μια προσπάθεια να μην αποκόπτονται οι αθλητές του από το σύλλογο), είτε να καταβάλλεται προσπάθεια για την αμοιβαίως επωφελέστερη κατάληξή της.
9. Αθλητές που πληρώνουν ετήσια συνδρομή και δεν έχουν οικονομικές εκκρεμότητες προς το σύλλογο, δικαιούνται “ελεύθερη μεταγραφή”.
10. Αθλητές που λόγω επίδοσης ή διάκρισης δεν πληρώνουν συνδρομή, δύνανται να αιτηθούν μεταγραφή, τους «όρους» της οποίας καθορίζει το Δ.Σ. ανάλογα με την περίπτωση.
11. Αθλητής που «ανδρώθηκε» στο σύλλογο και δικαιούται μεταγραφή λόγω σπουδών ή μετοίκησης, μεταγράφεται με τους ευνοϊκότερους όρους για τον ΑΣ ΡΗΓΑΣ π.χ. (μεταγραφή “λόγω σπουδών” ή μεταγραφή “λόγω μετοίκησης” και όχι «ελεύθερη» μεταγραφή).

#### **ΜΕΤΑΓΡΑΦΗ ΑΠΟ ΑΛΛΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΣ ΡΗΓΑΣ**

1. Ο ΑΣ ΡΗΓΑΣ δεν προσφέρει σε κανέναν αθλητή “οικονομικά ανταλλάγματα” για την ολοκλήρωση της οποιασδήποτε μεταγραφής.
2. Αθλητής που υπογράφει αίτηση μεταγραφής (ή σε περίπτωση ανηλικού ο γονέας ή κηδεμόνας του) για να έρθει στο σύλλογο, αυτόματα δηλώνει και την αποδοχή του παρόντος Εσωτερικού κανονισμού τον οποίο και θα πρέπει να τηρεί.
3. Ο ΑΣ ΡΗΓΑΣ τηρεί -τα συμφωνηθέντα- με τους αθλητές που ήρθαν με μεταγραφή στο σύλλογο πριν από την περίοδο του 2016 (προ Εσωτερικού Κανονισμού). Αρκεί η μαρτυρία του μέλους του ΑΣ ΡΗΓΑΣ που ενεπλάκη στη μεταγραφή και το Δ.Σ. υποχρεούται να τηρήσει “τα συμφωνηθέντα”.
4. Από της ισχύος του παρόντος εσωτερικού κανονισμού, εφόσον γίνουν συμφωνίες για την ολοκλήρωση μεταγραφής, αυτές καταγράφονται και ο έκαστος ενδιαφερόμενος λαμβάνει από ένα αντίγραφο. Οποτεδήποτε θελήσει ο ενδιαφερόμενος να κάνει χρήση των συμφωνηθέντων προσκομίζει τη «συμφωνία» και το Δ.Σ. είναι υποχρεωμένο να τηρήσει τα συμφωνηθέντα ακόμη και αν δεν βρίσκεται στο σύλλογο το πρόσωπο που, ως εκπρόσωπος του ΑΣ ΡΗΓΑΣ, υπέγραψε τη συμφωνία.
5. Υπεύθυνοι για την καταγραφή των «συμφωνιών μεταγραφής» ορίζονται ο τεχνικός διευθυντής, ο γενικός αρχηγός και ο γενικός γραμματέας του συλλόγου.
6. Για κάθε αίτηση μεταγραφής αθλητή προς το σύλλογο, εισηγείται ο τεχνικός διευθυντής και το Δ.Σ. αποφασίζει κατά περίπτωση.

#### **ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΜΕΤΑΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΣΤΟΝ ΑΣ ΡΗΓΑΣ & «Η ΣΥΝΔΡΟΜΗ»**

1. Οι αθλητές που έρχονται με μεταγραφή στον ΑΣ ΡΗΓΑΣ αντιμετωπίζονται όπως και οι αθλητές που «ανδρώνονται» στον ΑΣ ΡΗΓΑΣ, δηλαδή απαλλάσσονται της συνδρομής εφόσον επιτύχουν τα κριτήρια απαλλαγής του Εσωτερικού Κανονισμού.
2. Για τον πρώτο χρόνο, όσοι μεταγράφονται σύμφωνα με τα άρθρα του «Κανονισμού Μεταεγγράφων» του ΣΕΓΑΣ και ανήκουν: α) (100%) στον ΑΣ ΡΗΓΑΣ, β) (50%) στον παλιό τους σύλλογο και 50% στον ΑΣ ΡΗΓΑΣ για τρία χρόνια, απαλλάσσονται της ετήσιας συνδρομής εφόσον κατάφεραν (στις δύο προηγούμενες αγωνιστικές περιόδους) να πετύχουν τα κριτήρια του παρακάτω πίνακα.

ΜΕΤΑΓΡΑΦΗ	100% ΣΤΟΝ ΑΣ ΡΗΓΑΣ			50% ΣΤΟΝ ΠΑΛΙΟ ΣΥΛΛΟΓΟ & 50% ΣΤΟΝ ΑΣ ΡΗΓΑΣ		
	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΚΑΤΑΤΑΞΗ ή ΕΠΙΔΟΣΗ	ΣΥΝΔΡΟΜΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΣΥΝΔΡΟΜΗ
ΕΛΛΗΝΕΣ & ΚΥΠΡΙΟΙ (2) ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΡΙΝ	ΛΟΙΠΑ	≤ 16 <sup>αδα</sup>	ΑΠΑΛΛΑΓΗ	≤ 12 <sup>αδα</sup>	ΛΟΙΠΑ	ΑΠΑΛΛΑΓΗ
	ΚΟΝΤΩ	≤ 12 <sup>αδα</sup>	ΑΠΑΛΛΑΓΗ	≤ 8 <sup>αδα</sup>	ΚΟΝΤΩ	ΑΠΑΛΛΑΓΗ

#### ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΠΙΝΑΚΑ

ΚΑΤΑΤΑΞΗ = Σε Πανελλήνιους αγώνες της κατηγορίας τους ή μεγαλύτερης.

ΕΠΙΔΟΣΗ = Θέση στην ετήσια λίστα της κατηγορίας τους του ΣΕΓΑΣ.

ΛΟΙΠΑ = Όλα τα αγωνίσματα πλην του άλματος επί κοντώ.

ΚΟΝΤΩ = Απαλλάσσονται από την ετήσια συνδρομή οι επικοντιστές εφόσον φέρουν μαζί τους (2) δύο κοντάρια ή συμφωνήσουν να αγοράζουν (1) ένα κοντάρι το χρόνο για δική τους χρήση αλλά το κοντάρι θα ανήκει στον ΑΣ ΡΗΓΑΣ.

ΚΥΠΡΙΟΙ = Εγγράφονται με την υποχρέωση, εάν οι ημερομηνίες των ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΜΕΝΩΝ ΑΓΩΝΩΝ (Πανελλήνιοι ή Διασυλλογικοί) συμπίπτουν με αντίστοιχους αγώνες στην Κύπρο, να αγωνίζονται -εφόσον κληθούν- «εκ περιτροπής» τη μια χρονιά με τον Κυπριακό σύλλογο και την άλλη με τον ΑΣ ΡΗΓΑΣ.

3. Όσοι «ΦΙΛΟΞΕΝΟΥΝΤΑΙ» προπονητικά στον ΑΣ ΡΗΓΑΣ πληρώνουν ετήσια συνδρομή και όλα τα έξοδά τους για αγώνες (μετακινήσεις, διαμονή, διατροφή, όργανα, κ.α.) για όσο διάστημα δεν ανήκουν στον ΑΣ ΡΗΓΑΣ.
4. Εφόσον σε κάποια κατηγορία υπάρχουν αιτήσεις μεταγραφής περισσότερες των επιτρεπομένων από τον κανονισμό, ο σύλλογος διατηρεί το δικαίωμα της επιλογής μεταξύ των αθλητών που αιτήθηκαν μεταγραφή. Ο Τ.Δ. προτείνει και το Δ.Σ. αποφασίζει.
5. Για ξεχωριστές περιπτώσεις ο Τεχνικός Διευθυντής προτείνει και το Δ.Σ. αποφασίζει.
6. Η απόφαση «ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΜΕΤΑΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΣΤΟΝ ΑΣ ΡΗΓΑΣ & «Η ΣΥΝΔΡΟΜΗ», θα τεθεί σε ισχύ από τη μεταγραφική περίοδο 2022 (15 Σεπτεμβρίου – 15 Οκτωβρίου).

## ΑΡΘΡΟ 22

### ΦΑΡΜΑΚΑ

#### ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΑΘΑΡΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

1. Με τον όρο «φάρμακα» δεν εννοούμε τα συνήθη φάρμακα που χορηγούν οι γιατροί (αντιπυρετικά, αντιβιοτικά, κ.ά. για τις μικρές ηλικίες). Αναφερόμαστε στον κατάλογο των απαγορευμένων «ουσιών και μεθόδων» που δημοσιεύεται από τη WADA και που προσδιορίζει ακριβώς τις απαγορευμένες ουσίες και τις απαγορευμένες μεθόδους.
2. Κανένα «φάρμακο» δε θα χορηγείται σε αθλητές χωρίς ιατρική συνταγή. Σε περίπτωση ιατρικής συνταγής αυτή θα καταχωρείται στο φάκελο του αθλητή.
3. Εφόσον υπάρχει ανάγκη ο αθλητής να πάρει «φάρμακα» για θεραπεία, αυτά θα χορηγούνται μόνο μετά από συνταγή ειδικού Ιατρού και πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του κηδεμόνα του (υπογραφή υπεύθυνης δήλωσης, εφόσον ο αθλητής είναι κάτω των 18 ετών).
4. Κάθε λήψη «φαρμάκων» από τους αθλητές θα πρέπει να γνωστοποιείται στον προπονητή, στον τεχνικό διευθυντή και στο Δ.Σ. με την προσκόμιση της σχετικής ιατρικής βεβαίωσης.
5. Κανένα «συμπλήρωμα διατροφής» δεν λαμβάνεται από αθλητή ή δεν χορηγείται σε αθλητές (ανήλικους ή ενήλικες) από τους γονείς, τους προπονητές ή ιατρικό προσωπικό, χωρίς την ενημέρωση του Δ.Σ. και την απαραίτητη ιατρική βεβαίωση.
6. Η φιλοσοφία του συλλόγου είναι: «Μακριά από τα παντός είδους “συμπληρώματα” διατροφής».

## ΑΡΘΡΟ 23

### ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

#### ΕΓΓΡΑΦΕΣ - ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

1. Υποχρεωτική συνδρομή έχουν όλοι οι «αθλητές» μέχρι να φτάσουν στην αγωνιστική κατηγορία των Κ16. Στη συνέχεια μπορούν να απαλλαγούν από την υποχρέωση της ετήσιας συνδρομής εφόσον επιτύχουν επιδόσεις που να το δικαιολογούν (βλέπετε παρακάτω «διευκολύνσεις απαλλαγές»).
2. Το ύψος της εφάπαξ εγγραφής, της ετήσιας συνδρομής, οι «έκπτώσεις», καθώς και οι εναλλακτικοί τρόποι καταβολής της συνδρομής, επικαιροποιούνται κατά το μήνα Ιούνιο με απόφαση του Δ.Σ.
3. Οι εγγραφές και οι συνδρομές των αθλητών και των μελών του συλλόγου, αποτελούν το κύριο έσοδό του και χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για την κάλυψη των εξόδων του και σε καμία περίπτωση δεν αποσκοπούν στο κέρδος.
4. Η έναρξη καταβολής των ετησίων συνδρομών σε μηνιαία βάση, γίνεται το μήνα Σεπτέμβριο και η λήξη το μήνα Ιούνιο του επομένου έτους (για τις ακαδημίες) και τον Ιούλιο (για τα αγωνιστικά τμήματα).
5. Η καταβολή των συνδρομών, προκειμένου ο σύλλογος να μην καθίσταται οφειλέτης, πρέπει να γίνεται στις πρώτες 5 μέρες κάθε μήνα και σε εξαιρετικές περιπτώσεις, στο 1<sup>ο</sup> δεκάημερο του μήνα.
6. Με την εγγραφή των αθλητών πληρώνεται μαζί και ο 1<sup>ος</sup> μήνας (τουλάχιστον), όχι μόνον εγγραφή.
7. Η συνδρομή είναι σε «ετήσια βάση», οπότε η καταβολή κάθε μηνιαίας δόσης είναι ανεξάρτητη της παρουσίας ή απουσίας του αθλητή κατά τη διάρκεια του μήνα (βλέπετε παρακάτω, απουσίες από την προπόνηση).
8. Η ημερομηνία της πρώτης δοκιμαστικής προπόνησης καταγράφεται από τον προπονητή. Αν η πρώτη δοκιμαστική προπόνηση γίνει την 18<sup>η</sup> του μηνός ή αργότερα, τότε η μηνιαία δόση του μηνός έναρξης δεν καταβάλλεται.

#### ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΕΙΣ - ΑΠΑΛΛΑΓΕΣ

1. Μπορούν να καθορισθούν ειδικές οικονομικές ρυθμίσεις, για αθλητές που διακρίνονται σε πανελλήνια πρωταθλήματα, για δεύτερο ή τρίτο παιδί μιας οικογένειας, κ.ά, οι οποίες κι αυτές καθορίζονται στο τελευταίο Δ.Σ. της αγωνιστικής περιόδου (τον Ιούνιο).
2. Γίνεται έκπτωση 10%, αν το ποσό της ετήσιας συνδρομής καταβληθεί εφάπαξ ή σε 2-3 δόσεις προκαταβολικά (στην αρχή της χρονικής περιόδου των δόσεων). Η έκπτωση καταχωρείται ως απαλλαγή από την τελευταία μηνιαία δόση του έτους (Ιούνιο ή Ιούλιο, ανάλογα με την ηλικία του αθλητή).
3. Απαλλάσσονται της συνδρομής οι αθλητές που βρίσκονται στη Γ' λυκείου και που λόγω φροντιστηρίων και μελέτης για την εισαγωγή τους σε ανώτερες και ανώτατες σχολές, έρχονται στις προπονήσεις "όποτε μπορούν".
4. Απαλλάσσεται της συνδρομής "αθλητής" που είναι συγγενής Α' βαθμού με προπονητή του συλλόγου.
5. Απαλλάσσονται από την πληρωμή της μηνιαίας συνδρομής (από την επόμενη αγωνιστική περίοδο), οι αθλητές που ανήκουν στις ηλικιακές κατηγορίες των Κ18 και μεγαλύτερες, εφόσον συμμετέχουν στα πανελλήνια πρωταθλήματα και καταταγούν στην 12<sup>αδα</sup>.
6. Απαλλάσσονται από την πληρωμή της μηνιαίας συνδρομής (από την επόμενη αγωνιστική περίοδο), οι αθλητές που ανήκουν στην ηλικιακή κατηγορία των Κ16 εφόσον καταταγούν στην 3<sup>αδα</sup> σε πανελλήνιους αγώνες Κ16 ή στην 12<sup>αδα</sup> της Κ18.
7. Απαλλάσσονται από την πληρωμή της μηνιαίας συνδρομής (από την επόμενη αγωνιστική περίοδο) οι αθλητές που ανήκουν στην ηλικιακή κατηγορία των Κ16 και μεγαλύτεροι, εφόσον καταταγούν στην 3<sup>αδα</sup> των «ΠΟΛΥΤΙΜΟΤΕΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ» του ΑΣ ΡΗΓΑΣ.
8. Απαλλάσσεται της συνδρομής αθλητής που αγωνίζεται και προσφέρει σε αξιολογούμενους αγώνες για πάνω από 5 έτη (από την κατηγορία Κ16 και πάνω). Ο Τ.Δ. προτείνει και το Δ.Σ. αποφασίζει κατά περίπτωση.



9. Έχουν έκπτωση (40%) ή (20%) στην ετήσια συνδρομή οι αθλητές Κ16 και μεγαλύτεροι, που την προηγούμενη χρονιά βαθμολογήθηκαν σε “αξιολογούμενους αγώνες”. Το κριτήριο (σύνολο των βαθμών) για να δικαιούνται τη μία ή την άλλη έκπτωση, προτείνεται από τον Τ.Δ. με τη λήξη της αγωνιστικής περιόδου (τον Ιούλιο) και το Δ.Σ. αποφασίζει.
10. Αθλητές που πληρώνουν συνδρομή για πάνω από 10 χρόνια, ανεξαρτήτως επιδόσεων, απαλλάσσονται της συνδρομής για όσο διάστημα επιθυμούν να συνεχίσουν να γυμνάζονται στο σύλλογο.

## ΑΠΟΥΣΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΔΡΟΜΗ

### 1. ΑΠΟΥΣΙΑ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ:

#### A. ΑΝ ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΟΥΝ :

- i) π.χ. «θα λείψω (Χ) μήνες»: Δεν πληρώνουν όσο θα λείπουν, συνεχίζουν να πληρώνουν από την ημέρα που θα ξανάρθουν, χωρίς νέα εγγραφή.
- ii) “**Ειδοποιώ**” σημαίνει ότι ενημερώνω εγγράφως τον προπονητή μου ή τον Τ.Δ. (και σε εξαιρετικές περιπτώσεις ξαφνικής αποχής (τραυματισμών ή ιατρικών λόγων) προφορικά και αποδεικνύεται από το «σχόλιο» στο όνομα του αθλητή, στη συγκεντρωτική λίστα των αθλητών.
- iii) Είναι υποχρέωση των προπονητών να ενημερώνουν τον Τ.Δ. και να ελέγχουν εάν «το σχόλιο» της δικαιολογημένης απουσίας περάστηκε και από τότε, στη μερίδα του αθλητή τους.

#### B. ΑΝ ΔΕΝ ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΟΥΝ :

- i) Εάν λείψουν μέχρι δύο (2) μήνες χωρίς να ειδοποιήσουν και επανέλθουν, πληρώνουν τους μήνες που έλειπαν κανονικά.
- ii) Εάν διακόψουν για μεγάλο χρονικό διάστημα (2 μήνες και πάνω) και επανέλθουν, δεν πληρώνουν τους μήνες που έλειπαν αλλά πληρώνουν ξανά εγγραφή.

### 2. ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ρυθμίζονται από τον υπεύθυνο του τμήματος ή τον τεχνικό διευθυντή.

## ΑΡΘΡΟ 24

### ΕΞΟΔΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ

1. Ο σύλλογος αναλαμβάνει να καλύψει τα έξοδα των αθλητών που συμμετέχουν σε πανελλήνια πρωταθλήματα, εφόσον έχουν τα προβλεπόμενα όρια πρόκρισης από το ΣΕΓΑΣ και τα οικονομικά του συλλόγου το επιτρέπουν.
2. Αθλητές χωρίς τα όρια, αλλά πολύ κοντά σε αυτά, μπορούν να δηλωθούν σε πανελλήνια πρωταθλήματα, εφόσον η προκήρυξη το επιτρέπει, μετά από την έγκριση του τεχνικού διευθυντή, με τον όρο να καλύψουν μέρος των εξόδων τους.
3. Ο σύλλογος θα καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια για την ελαχιστοποίηση του κόστους συμμετοχής των αθλητών των αγωνιστικών ομάδων σε επίσημες διοργανώσεις.
4. Αθλητές με επιδόσεις που βρίσκονται μακριά από τα όρια, μπορούν να δηλωθούν, εφόσον η προκήρυξη το επιτρέπει, με τη σύμφωνη γνώμη του τεχνικού διευθυντή για διάφορους λόγους (π.χ. για την απόκτηση εμπειριών πολλά υποσχόμενων αθλητών), με τον όρο να καλύψουν μέρος ή εξολοκλήρου τα έξοδά τους. Ο τεχνικός διευθυντής εισηγείται κατά περίπτωση και το Δ.Σ. αποφασίζει.
5. Σε περιπτώσεις προπονητών, γονέων ή και φίλων του συλλόγου, που βοηθούν στη μετακίνηση των αθλητών για αγώνες π.χ. με το Ι.Χ. τους, ο σύλλογος υποχρεούται, μαζί με τις ευχαριστίες του, να τους καταβάλει τουλάχιστον τα βασικά έξοδα μετακίνησης (βενζίνες και διόδια).
6. Προπονητής ή παράγοντας που ταξιδεύει με δικό του μέσο (ενώ ο σύλλογος έχει ρυθμίσει διαφορετικά τη μετακίνηση π.χ. λεωφορείο, τρένο, άλλο Ι.Χ.), ταξιδεύει με δικά του έξοδα.
7. Γενικά στις μετακινήσεις (όταν γίνονται με Ι.Χ.) θα πρέπει να λαμβάνεται μέριμνα ώστε οι αθλητές, οι προπονητές και οι συνοδοί να μετακινούνται με όσο το δυνατόν μικρότερο αριθμό αυτοκινήτων.

8. Ο σύλλογος καλύπτει οικονομικά τους προπονητές και τους αθλητές τους για να συμμετέχουν σε αγώνες εκτός Θεσσαλονίκης όταν οι αγωνιστικές συνθήκες το απαιτούν (π.χ. για να πιάσουν όρια πανελληνίων αγώνων ή για επίτευξη υψηλής επίδοσης).
9. Η συμμετοχή σε αγώνες στις γύρω πόλεις, χωρίς να αιτιολογείται “προπονητικά” ή χωρίς τη συναίνεση του Τ.Δ. (π.χ. υπάρχουν αγώνες στη Θεσσαλονίκη και οι συμμετέχοντες θέλουν να αγωνιστούν στην Καβάλα), γίνεται με ίδια έξοδα των συμμετεχόντων.
10. Σε πανελλήνιους αγώνες την «αποστολή» μπορούν να συνοδεύουν μέλη της διοίκησης, ο τεχνικός διευθυντής, οι προπονητές των αθλητών που αγωνίζονται (ανάλογα με τον αριθμό των αθλητών).
11. Επιτρέπεται στους γονείς-κηδεμόνες να συνοδεύουν την «αποστολή» σε αγώνες για να καμαρώσουν τα παιδιά τους, αλλά φροντίζουν οι ίδιοι για τη μετακίνηση και διαμονή τους χωρίς να μεταφέρουν το πρόβλημα στον αρχηγό της αποστολής. Εφόσον ο σύλλογος φτάσει σε σημείο οι συμμετέχοντες στους αγώνες να είναι τόσοι που να δικαιολογείται η μετακίνηση με λεωφορείο, τότε ταξιδεύουν με το λεωφορείο και οι γονείς και οι υποστηρικτές του συλλόγου (σε στυλ εκδρομής) καλύπτοντας όμως τα έξοδα που τους αναλογούν.

## ΑΡΘΡΟ 25

### ΧΟΡΗΓΟΙ

Ο ΑΣ ΡΗΓΑΣ καθιερώνει τρεις βαθμίδες χορηγών.

- I. Τον «Επίσημο χορηγό», τον «Κύριο χορηγό» και τον «Προμηθευτή χορηγό».
- II. Οι χορηγοί του ΑΣ ΡΗΓΑΣ μπορούν να αισθάνονται υπερήφανοι γιατί με την παντός είδους στήριξη του συλλόγου «προσφέρουν» στα παιδιά και στην κοινωνία, μέσα από τον ερασιτεχνικό αθλητισμό.
- III. Το επαγγελματικό πεδίο του χορηγού θα πρέπει να συμβαδίζει με τη φιλοσοφία και τις Αρχές του ΑΣ ΡΗΓΑΣ. Για ειδικές περιπτώσεις επαγγελματικών δραστηριοτήτων, αυτών που επιθυμούν να γίνουν χορηγοί, αποφασίζει το Δ.Σ. κατά περίπτωση.
- IV. Ομοίως, για τις διαφημίσεις μέσα από την ηλεκτρονική σελίδα του συλλόγου, για ειδικές περιπτώσεις επαγγελματικών δραστηριοτήτων, αποφασίζει το Δ.Σ. κατά περίπτωση.

### ΑΝΤΑΠΟΔΟΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΧΟΡΗΓΩΝ

Ο Σύλλογος «ανταποδίδει» στους χορηγούς την όποια βοήθεια, με ποικίλους τρόπους.

#### A. ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

1. Θα υπάρχει αποκλειστικότητα του «Επίσημου Χορηγού».
2. Το ύψος της χορηγίας καθορίζεται από το Διοικητικό Συμβούλιο σε ετήσια βάση, εκτός εάν καταστεί δυνατή διετής, τριετής συμφωνία με κάποιο χορηγό.
3. Ο «Επίσημος χορηγός» θα πρέπει να στηρίζει το σύλλογο τουλάχιστον με το ποσό που καθορίζει το Δ.Σ.. Το ύψος της ετήσιας, διετούς ή τριετούς χορηγίας αποφασίζεται από το Δ.Σ. έξι (6) μήνες πριν τη λήξη της τρέχουσας χορηγίας και εάν χρειαστεί επαναπροσδιορίζεται κατά την περίοδο των τελικών διαπραγματεύσεων με τους υποψήφιους χορηγούς.

#### ΟΙ ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΤΟΝ ΕΠΙΣΗΜΟ ΧΟΡΗΓΟ

1. Προβολή του λογότυπου του «Επίσημου Χορηγού», στην ηλεκτρονική σελίδα του συλλόγου [www.asrigas.gr](http://www.asrigas.gr) σε ετήσια βάση, η οποία ενημερώνεται καθημερινά και έχει μεγάλη επισκεψιμότητα.
2. Προβολή του λογότυπου του «Επίσημου Χορηγού»:
  - i. Στην αγωνιστική στολή των αθλητών.

- ii. Στα νέα μπλουζάκια προπόνησης, που παραχωρούνται σε όλους τους αθλητές, τους προπονητές, τους γονείς των αθλητών και τους φίλους του συλλόγου (είτε δωρεάν κατά την εγγραφή είτε με ένα συμβολικό ποσό στη συνέχεια).
  - iii. Στις φόρμες του συλλόγου (εάν και εφόσον παραγγελθούν κατά τα έτη της χορηγίας). Τις φόρμες φορούν αθλητές, προπονητές, γονείς των αθλητών και φίλοι του συλλόγου.
  - iv. Σε επίσημα έγγραφα του συλλόγου που σχετίζονται με τους αγώνες που διοργανώνει ο σύλλογος.
  - v. Στο ημερολόγιο «Α.Σ. ΡΗΓΑΣ» (στις μπροστινές σελίδες).
3. Ο «Επίσημος χορηγός» εισηγείται στο Δ.Σ. του συλλόγου, τον τρόπο προβολής του στους αγώνες που διοργανώνει ο σύλλογος και το Δ.Σ. αποφασίζει.
  4. Ο «Επίσημος χορηγός» διατηρεί το δικαίωμα παροχής ειδών ένδυσης ή αξεσουάρ (καπέλα, τσάντες, στυλό, κ.α.), με το «ειδικό σήμα» του συλλόγου και τον διαφημιστικό λογότυπο του χορηγού, τα οποία προσφέρει δωρεάν στους αθλητές του συλλόγου (εκτός χορηγίας).
  5. Ο λογότυπος του «Επίσημου χορηγού» και το «ειδικό σήμα» του ΑΣ ΡΗΓΑΣ θα εμφανίζονται «μαζί», σε οτιδήποτε προσφέρουν οι «Κύριοι» ή οι «Προμηθευτές» χορηγοί. (Για τη θέση του λογότυπου του «Κύριου» ή του «Προμηθευτή» χορηγού, αποφασίζει το Δ.Σ. του συλλόγου).

#### **Η ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΣΗΜΗΣ ΧΟΡΗΓΙΑΣ**

Η ανανέωση της «Επίσημης» Χορηγίας, για το έτος που ακολουθεί, πρέπει να γίνεται το αργότερο μέχρι και την 15η Νοεμβρίου. (Οι Χορηγοί πρέπει να οριστικοποιούνται πριν την εκτύπωση των ημερολογίων).

#### **Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΕΠΙΣΗΜΟΥ ΧΟΡΗΓΟΥ**

Στην περίπτωση που θα εκδηλώσουν ενδιαφέρον για την «Επίσημη χορηγία» και νέοι υποψήφιοι, ο ΑΣ ΡΗΓΑΣ τιμώντας τη βοήθεια των διατελεσάντων χορηγών καθορίζει ότι:

1. Τον πρώτο λόγο έχει πάντα, ο τελευταίος χορηγός.
2. Έπονται οι διατελέσαντες χορηγοί.
3. Ακολουθεί ο «νέος» χορηγός.

#### **Β. ΚΥΡΙΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ**

1. Θα είναι το πολύ τρεις (3) από διαφορετικές εμπορικές και επιχειρησιακές δραστηριότητες (διφορετικές από αυτή του Επίσημου χορηγού).
2. Ο «Κύριος χορηγός» του συλλόγου θα πρέπει να στηρίζει το σύλλογο με το ποσό (το οποίο καθορίζει το Δ.Σ. για κάθε έτος).

#### **ΟΙ ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΤΟΝ ΚΥΡΙΟ ΧΟΡΗΓΟ**

1. Προβολή του λογότυπου του «Κύριου χορηγού», σε ετήσια βάση στην ηλεκτρονική σελίδα του συλλόγου ([www.asrigas.gr](http://www.asrigas.gr)).
2. Προβολή του λογότυπου, σε ειδική σελίδα στο ημερολόγιο «Α.Σ. ΡΗΓΑΣ».
3. Προβολή του λογότυπου σε έγγραφα της διοργάνωσης αγώνων από το σύλλογο.
4. Οι «Κύριοι χορηγοί» διατηρούν το δικαίωμα προσφοράς ειδών ένδυσης ή αξεσουάρ (καπέλα, τσάντες κ.α.), με το λογότυπο του «Επίσημου χορηγού», το «σήμα του συλλόγου» και το λογότυπό τους, τα οποία θα δίνονται δωρεάν στους αθλητές του συλλόγου. (Οι λεπτομέρειες καθορίζονται σε συνεργασία με το σύλλογο).

#### Γ. ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΗΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

1. Η χορηγία του Προμηθευτή Χορηγού θα είναι «σε είδος» (προϊόντος ή υπηρεσίας), σε παντός είδους εκδηλώσεις του ΑΣ ΡΗΓΑΣ (σε συνεννόηση με το σύλλογο).
2. Οι «Προμηθευτής Χορηγός» διατηρεί το δικαίωμα προσφοράς ειδών ένδυσης ή αξεσουάρ (καπέλα, τσάντες κ.α.), με το λογότυπο του «Επίσημου χορηγού», των “Κυρίων χορηγών”, το «σήμα του συλλόγου» και το λογότυπό του, τα οποία θα δίνονται δωρεάν στους αθλητές του συλλόγου. (Οι λεπτομέρειες καθορίζονται σε συνεργασία με το σύλλογο.)

#### ΟΙ ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΤΟΝ ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΗ ΧΟΡΗΓΟ

1. Προβολή του λογότυπου στην ηλεκτρονική σελίδα (www.asrigas.gr) του συλλόγου για τη συγκεκριμένη εκδήλωση.
2. Προβολή του λογότυπου σε έγγραφα της συγκεκριμένης εκδήλωσης (εάν η φύση της εκδήλωσης το επιτρέπει).
3. Προβολή του λογότυπου του «Προμηθευτή χορηγού» στη συγκεκριμένη εκδήλωση, με τον καταλληλότερο τρόπο.

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΣΤ'

#### ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΕΣ ΚΥΡΩΣΕΙΣ

#### ΑΡΘΡΟ 26

##### ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΕΣ ΚΥΡΩΣΕΙΣ - ΓΕΝΙΚΑ

Μέλος του συλλόγου, αθλητής, προπονητής, ο οποίος παραβαίνει τις απορρέουσες από τον παρόντα κανονισμό υποχρεώσεις του, τιμωρείται ανάλογα με την βαρύτητα του παραπτώματος μετά από έγγραφη κλήση σε απολογία από το Δ.Σ., με τις παρακάτω ποινές:

- α. Προφορική παρατήρηση.
- β. Προφορική επίπληξη- προειδοποίηση
- γ. Έγγραφη παρατήρηση.
- δ. Έγγραφη επίπληξη- προειδοποίηση.
- ε. Αποκλεισμός από προπονήσεις και εισόδου στους χώρους του σωματείου για ορισμένο χρονικό διάστημα (έως και ένα χρόνο).
- στ. Αποκλεισμός από τη συμμετοχή σε αγώνες και εκδηλώσεις του σωματείου για διάστημα (έως και δύο χρόνια).
- ζ. Ισόβιος αποκλεισμός και διαγραφή από το σύλλογο.

#### ΑΡΘΡΟ 27

##### ΟΡΓΑΝΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΗΣ ΕΞΟΥΣΙΑΣ

##### ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Αποτελείται από τον αντιπρόεδρο, τον γενικό αρχηγό και τον τεχνικό διευθυντή.

Η **Πρωτοβάθμια Πειθαρχική Επιτροπή** επιβάλλει τις παρακάτω ποινές.

- α. Προφορική παρατήρηση.
- β. Προφορική επίπληξη- προειδοποίηση
- γ. Έγγραφη παρατήρηση.
- δ. Έγγραφη επίπληξη- προειδοποίηση.
- ε. Αποκλεισμός από προπονήσεις και εισόδου στους χώρους του σωματείου για ορισμένο χρονικό διάστημα (έως και ένα χρόνο).

#### **ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:**

Αποτελείται από τα μέλη του Δ.Σ. του ΑΣ ΡΗΓΑΣ.

Η **Δευτεροβάθμια Πειθαρχική Επιτροπή** επιβάλλει τις παρακάτω ποινές.

- α. Αποκλεισμός από τη συμμετοχή σε αγώνες και εκδηλώσεις του σωματείου για διάστημα (έως και δύο χρόνια).
- β. Ισόβιος αποκλεισμός και διαγραφή από το σύλλογο. (Η ποινή αυτή πρέπει να εγκριθεί και από τη Γενική Συνέλευση).

## **ΑΡΘΡΟ 28**

### **ΠΑΡΑΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΠΙΣΥΡΟΥΝ ΤΙΣ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΕΣ ΠΟΙΝΕΣ**

Για τα παρακάτω παραπτώματα επιβάλλονται οι ακόλουθες ποινές, σε συνδυασμό πάντοτε με τις διατάξεις που ισχύουν κάθε φορά:

#### **ΠΟΙΝΕΣ**

##### **ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ I**

- α. Αποκλεισμός από τη συμμετοχή σε αγώνες και εκδηλώσεις του σωματείου για διάστημα (έως και δύο χρόνια).
- β. Ισόβιος αποκλεισμός και διαγραφή από το σύλλογο.

##### **ΠΑΡΑΠΤΩΜΑΤΑ**

1. Καταδίκη για αξιόποινες πράξεις.
2. Δυσφήμιση του ΑΣ ΡΗΓΑΣ με έργα ή πράξεις που αντιβαίνουν προς τις στοιχειώδεις αρχές της αξιοπρέπειας, ηθικής κι εντιμότητας.
3. Χρήση απαγορευμένων ουσιών.
4. Για κάθε περίπτωση που δεν προβλέπεται στο παρόν άρθρο και κρίνει το Δ.Σ. του ΑΣ ΡΗΓΑΣ ότι πρέπει να επιβληθεί η παραπάνω ποινή, λαμβάνοντας υπ' όψιν το είδος και τη σοβαρότητα του παραπτώματος.

#### **ΠΟΙΝΕΣ**

##### **ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ II**

- α. Έγγραφη επίπληξη- προειδοποίηση.
- β. Αποκλεισμός από προπονήσεις και εισόδου στους χώρους του σωματείου για ορισμένο χρονικό διάστημα (έως και ένα χρόνο).

##### **ΠΑΡΑΠΤΩΜΑΤΑ**

1. Ανάρμοστη συμπεριφορά προς τους φιλάθλους κατά τη διεξαγωγή αγώνων.
2. Ανάρμοστη συμπεριφορά προς το σώμα των κριτών.
3. Ανάρμοστη συμπεριφορά προς τους αντιπάλους.
4. Ανάρμοστη συμπεριφορά προς τους συναθλητές.
5. Ανάρμοστη συμπεριφορά προς τη Διοίκηση, Τεχνική ή Ιατρική ομάδα.

6. Δυσφήμιση της Διοίκησης και της Τεχνικής ομάδας με δηλώσεις στα ΜΜΕ και δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης.
7. Μη τήρηση οδηγιών της Τεχνικής ομάδας.
8. Άλλα παραπτώματα που αναφέρονται στην ηθική και αξιοπρέπεια, τόσο μέσα στο σύλλογο όσο κι έξω απ' αυτόν.
9. Αντικοινωνική συμπεριφορά και δημιουργία επεισοδίων.
10. Συμμετοχή χωρίς άδεια του συλλόγου σε αγώνες στο εσωτερικό ή στο εξωτερικό.
11. Για κάθε περίπτωση που δεν προβλέπεται στο παρόν άρθρο και κρίνει το αρμόδιο όργανο ότι πρέπει να επιβληθεί κάποια από τις παραπάνω ποινές.

#### **ΠΟΙΝΕΣ**

##### **ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΙΙΙ**

- α. Προφορική παρατήρηση.
- β. Προφορική επίπληξη- προειδοποίηση
- γ. Έγγραφη παρατήρηση.

##### **ΠΑΡΑΠΤΩΜΑΤΑ**

1. Αδικαιολόγητη καθυστέρηση ή μη προσέλευση στον αγωνιστικό χώρο για οποιοδήποτε αγώνα.
2. Καθυστέρηση προσέλευσης σ' οποιοδήποτε σημείο συνάντησης για τη μετακίνηση της ομάδας.
3. Μη τήρηση των τεχνικών οδηγιών κατά την προπόνηση και τον αγώνα.
4. Κάθε άλλη παράβαση που επισύρει από το χαρακτήρα της τις παραπάνω ποινές.

##### **ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΑΤΑΞΗ**

Για περισσότερα του ενός παραπτώματα μπορεί να επιβληθούν περισσότερες ποινές στον ίδιο αθλητή έστω και αν αυτά έγιναν με μία πράξη.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ζ΄**

### **ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ**

#### **ΚΩΔΙΚΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ**

1. Οι **επιθυμητές** συμπεριφορές θεωρούνται ωφέλιμες για το σωματείο, αποτελούν την προσδοκία μίας κοινής συνισταμένης από όλα τα στελέχη και αναμένεται να εφαρμόζονται από όλους.
2. Οι **αποδοκιμαστές** συμπεριφορές θεωρούνται βλαπτικές για το σωματείο και ακόμη και αν δεν είναι νομικά τιμωρητές θα οδηγούν όσους τις ακολουθούν στην άμεση απαλλαγή των καθηκόντων τους, στην ενημέρωση του Δ.Σ. και στη συνέχεια της Γενικής Συνέλευσης με το ερώτημα της διαγραφής, εφόσον πρόκειται για μέλος.

#### **ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΚΩΔΙΚΑ**

1. Να καθιερώσει και να διατηρήσει υψηλά πρότυπα συμπεριφοράς και λειτουργίας για τα διοικητικά στελέχη, τους προπονητές του γονείς - κηδεμόνες και τους αθλητές του σωματείου.
2. Να ενημερώσει όσους συνεργάζονται μαζί τους για τα πρότυπα αυτά.

## ΑΡΘΡΟ 29

### ΚΩΔΙΚΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ ΣΤΕΛΕΧΩΝ

#### ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΤΕΛΕΧΟΣ

1. Με τον όρο διοικητικό στέλεχος νοείται μέλος του σωματείου, στο οποίο θεσμικά έχουν ανατεθεί καθήκοντα και ανάλογα με αυτά έχει αρμοδιότητες, ευθύνες, εξουσίες, δικαιώματα και υποχρεώσεις στη διοίκηση του τμήματος όπου προσφέρει τις υπηρεσίες του.
2. Για να θεωρηθεί κάποιος διοικητικό στέλεχος στον ΑΣ ΡΗΓΑΣ θα πρέπει να είναι μέλος του και να μετέχει στη «λήψη των αποφάσεων» ή να του έχει ανατεθεί η υλοποίηση συγκεκριμένου έργου από τη διοίκηση.
3. Οι παρέχοντες έμμισθες υπηρεσίες στο σωματείο, χωρίς να είναι μέλη του, δεν είναι διοικητικά στελέχη του αλλά υπάλληλοι.

#### Αξίες που πρεσβεύουν τα διοικητικά στελέχη και εμπνέουν το έργο τους.

- 1) Ακεραιότητα
- 2) Αυτοπειθαρχία
- 3) Οργάνωση
- 4) Ομαδικότητα
- 5) Σεβασμός
- 6) Υγεία
- 7) Εργατικότητα
- 8) Μεθοδικότητα
- 9) Προσπάθεια
- 10) Τίμιος ανταγωνισμός (Fair play)
- 11) Υπευθυνότητα στις αρμοδιότητες
- 12) Εμπιστοσύνη
- 13) Εμπιστευτικότητα

#### ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ - ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΤΕΛΕΧΟΥΣ

Το διοικητικό στέλεχος του ΑΣ ΡΗΓΑΣ:

1. Σέβεται τα δικαιώματα, την αξιοπρέπεια και τον κόπο κάθε ανθρώπου.
2. Επιβραβεύει δημόσια και επικρίνει ιδιαιτέρως.
3. Αναγνωρίζει ότι ο αθλητής είναι το κύριο ενδιαφέρον του σωματείου και θέτει την ασφάλειά του ως πρωταρχικό μέλημα.
4. Επιδεικνύει ενδιαφέρον και φροντίζει όλους τους αθλητές, ειδικά όσους είναι αδύναμοι, άρρωστοι ή τραυματίες.
5. Αναγνωρίζει ότι όλοι όσοι επηρεάζονται από το σύνολο των δραστηριοτήτων του σωματείου (αθλητές, προπονητές, γονείς, διοικητικά στελέχη, κριτές, κλπ.), είναι σημαντικοί για την καλή λειτουργία του, τους σέβεται και συνεργάζεται μαζί τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.
6. Αποφασίζει αμερόληπτα, αντικειμενικά με βάση τη κοινή λογική, τα θεσμικά κείμενα και με γνώμονα το καλό των αθλητών και του σωματείου.
7. Αναλαμβάνει την ευθύνη των επιλογών του, οι οποίες πρέπει να είναι στο πλαίσιο των στόχων και της ηθικής του συλλόγου.
8. Εντοπίζει παραβατικές συμπεριφορές (π.χ., θέματα ρατσισμού, παρενοχλήσεων, bullying, κλπ.) μεταξύ των αθλητών και επιβάλλει τον αμοιβαίο σεβασμό.
9. Υποστηρίζει το «ευ αγωνίζεσθαι» (fair play) έναντι της «επικράτησης με οποιοδήποτε κόστος».
10. Τονίζει -όποτε είναι απαραίτητο- αν οι δηλώσεις του απηχούν «προσωπικές απόψεις» ή έχουν θεσμικό χαρακτήρα.

11. Διακρίνει τα λεπτά όρια της φιλικής σχέσης από τις σχέσεις συνεργασίας με τους προπονητές και αθλητές.
12. Αποφεύγει να μεταφέρει παιδιά με ιδιωτικό μέσο μεταφοράς και οπωσδήποτε δεν μεταφέρει ποτέ ανήλικο μόνο του (εκτός αν είναι συγγενικό του πρόσωπο, υπάρχει συναίνεση του γονέα - κηδεμόνα του ανηλίκου ή αν υπάρχει επείγουσα ανάγκη).
13. Εφόσον μεταφέρει ανήλικους με αυτοκίνητο βεβαιώνεται ότι φορούν ζώνες ασφαλείας.
14. Επικοινωνεί και ενημερώνει τους ανήλικους αθλητές μέσω των γονέων ή κηδεμόνων τους.
15. Ενημερώνει χωρίς καθυστέρηση τους γονείς ή κηδεμόνες για τυχόν προβλήματα που εντοπίζονται, ειδικά σε σχέση με αλλαγή στη συμπεριφορά των αθλητών.
16. Εποπτεύει -με διακριτικότητα- τους αθλητές σε περίπτωση που η αποστολή της ομάδας διανυκτερεύει εκτός έδρας.

#### **ΑΠΟΔΟΚΙΜΑΣΤΕΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ - ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΤΕΛΕΧΟΥΣ**

##### **Το διοικητικό στέλεχος του ΑΣ ΡΗΓΑΣ:**

1. Δεν εμφανίζεται σε κατάσταση μέθης σε προπονήσεις, αγώνες ή αποστολές.
2. Δεν κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών.
3. Δεν βρίζει μέσα ή έξω από τους αθλητικούς χώρους.
4. Δεν παρεμβαίνει στις επιλογές των προπονητών αλλά μεταφέρει στον Τ.Δ. ή στο Δ.Σ. επιλογές που κρίνει αντίθετες με την φιλοσοφία του συλλόγου.
5. Δεν επικοινωνεί σε προσωπικό επίπεδο με ανήλικους αθλητές με οποιονδήποτε τρόπο εκτός εάν συνδέονται με συγγένεια ή οικογενειακή φιλία.
6. Δεν προσφέρει πρώτες βοήθειες αν δεν είναι ειδικά εκπαιδευμένος για αυτό.
7. Δεν προβαίνει σε δημόσια κριτική για κανέναν και ιδιαίτερα για συναδέλφους του.

#### **ΑΡΘΡΟ 30**

##### **ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΓΟΝΕΩΝ**

Το σπουδαιότερο στοιχείο ή ο κυριότερος στόχος της αθλητικής δραστηριότητας ενός παιδιού πρέπει να είναι η **ψυχαγωγία** (με την έννοια της αγωγής της ψυχής), η **ευχαρίστηση**, η **διασκέδαση** και η **ικανοποίησή** του στην προπόνηση και τους αγώνες και όχι το αποτέλεσμα - επίδοση. Έτσι θα αγαπήσει τον αθλητισμό και θα αποτελέσει κομμάτι της καθημερινότητάς του για όλη του τη ζωή.

1. Οι γονείς πρέπει να είναι ενήμεροι για τους στόχους του συλλόγου, το καταστατικό και τον εσωτερικό κανονισμό λειτουργίας των τμημάτων του και να τα ακολουθούν.
2. Συνιστάται, στους γονείς των αθλητών του ΑΣ ΡΗΓΑΣ, να επιδιώκουν τουλάχιστον μια φορά το τρίμηνο ατομική συνάντηση με τον υπεύθυνο προπονητή, για θέματα που αφορούν το παιδί τους και το σύλλογο. Η σωστή συνεργασία γονέα και προπονητή έχει τα καλύτερα αποτελέσματα στη διαπαιδαγώγηση και εκγύμναση των παιδιών.
3. Φροντίζουν για την τακτοποίηση των οικονομικών τους υποχρεώσεων προς το σύλλογο. Η ετήσια συνδρομή μπορεί να καταβάλλεται όπως ορίζει το (άρθρο 23) του παρόντος κανονισμού και καθορίζεται τον Ιούνιο ή στην αρχή κάθε αγωνιστικής χρονιάς (το Σεπτέμβριο).

##### **ΤΑ «ΠΡΕΠΕΙ» ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΥΝΟΨΙΖΟΝΤΑΙ ΩΣ ΕΞΗΣ:**

1. Δώστε στο παιδί σας πολλές ευκαιρίες να γνωρίσει διάφορα αθλήματα και υποστηρίξτε την επιλογή του, ακόμη και αν αυτή δεν είναι η δική σας.
2. Διδάξετε στο παιδί σας να σέβεται τον προπονητή του, δείχνοντας πρώτα εσείς σεβασμό σε αυτόν. Είναι ζωτικής σημασίας για την πρόοδο και τις επιδόσεις του παιδιού η εμπιστοσύνη στις συμβουλές και τις οδηγίες του προπονητή του.



3. Αφήστε το παιδί σας να κάνει τα δικά του λάθη και να μάθει από αυτά. Όταν κάνει ένα λάθος ρωτήστε το τι νομίζει ότι θα μπορούσε να γίνει διαφορετικά, τι έμαθε από την εμπειρία αυτή και εάν θα επιθυμούσε οποιοδήποτε σχόλιο από εσάς.
4. Διδάξετε στα παιδιά σας ότι, τόσο στον αθλητικό στίβο, όσο και στο “στίβο της ζωής” ανταγωνιζόμαστε πάντα τον ίδιο μας το εαυτό, προσπαθώντας συνεχώς να βελτιωνόμαστε. Οι άλλοι -αθλητές ή μη- είναι “συναγωνιστές” και όχι “ανταγωνιστές” μας.

#### ΤΑ «ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ» ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΞΗΣ:

1. Μην προσπαθήσετε να ξαναζήσετε τη δική σας παιδικότητα μέσα από το παιδί σας.
2. Μην κατηγορείτε τον εξοπλισμό, τους προπονητές, τους συναθλητές, τους κριτές ή ακόμα και τον καιρό αν το παιδί σας ή η ομάδα του δε “διακρίνεται”. Κατηγορώντας τους άλλους στερείτε από το παιδί σας τη δυνατότητα να δει τι θα μπορούσε να είχε κάνει διαφορετικά και να μάθει από τα λάθη του.
3. Μην το πιέζετε πέρα από τις δυνατότητές του. Ο εξαναγκασμός μπορεί να το οδηγήσει στο να χάσει την αυτοπεποίθησή του και να σταματήσει την προσπάθειά του. Η πίεση αυτή μπορεί να εκδηλωθεί με διαταραχές στη διατροφή και τον ύπνο.
4. Μην περιμένετε την τελειότητα. Κρατείστε τις προσδοκίες σας σε λογικά επίπεδα διότι η ενοχική αντίληψη στο παιδί είναι καταστροφική για τη ζωή του.

### ΑΡΘΡΟ 31

#### ΑΞΙΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Αξίες που πρεσβεύει ο προπονητής του ΑΣ ΡΗΓΑΣ και διδάσκει στους αθλητές του.

- 1) Ειλικρίνεια
- 2) Ακεραιότητα
- 3) Αυτοπειθαρχία
- 4) Ομαδικότητα
- 5) Σεβασμός
- 6) Υπομονή
- 7) Επιμονή
- 8) Αλτρουισμός
- 9) Ευγνωμοσύνη
- 10) Υγεία
- 11) Εργατικότητα
- 12) Μεθοδικότητα
- 13) Προσπάθεια
- 14) Τίμιος ανταγωνισμός (fair play)
- 15) Υπευθυνότητα
- 16) Εμπιστοσύνη

#### ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

1. Σέβεται τα δικαιώματα, την αξιοπρέπεια και τον κόπο κάθε ανθρώπου.
2. Συμπεριφέρεται σε όλους ισάξια, ανεξάρτητα από το φύλο, την καταγωγή, τη θρησκεία, την οικονομική τους κατάσταση και την πολιτική τους πεποίθηση.
3. Ενδιαφέρεται πρωτίστως για την ευημερία, την υγεία και το μέλλον του αθλητή και κατά δεύτερο για την επιτυχία του στον αθλητισμό.
4. Παρακολουθεί τη σχολική επίδοση των αθλητών και παρεμβαίνει νουθετώντας, όταν χρειάζεται.

5. Αναπτύσσει την αίσθηση της ανεξαρτησίας στους αθλητές του, τους οποίους ενθαρρύνει να αποδέχονται την ευθύνη των πράξεών τους στην προπόνηση, στον αγώνα και στην κοινωνική τους ζωή.
6. Είναι υπεύθυνος για τον καθορισμό και τη διατήρηση των ορίων μεταξύ της εργασιακής σχέσης και της φιλίας με τους αθλητές του.
7. Εκπέμπει μίαν εικόνα υγείας, καθαριότητας και λειτουργικής αποδοτικότητας.
8. Επιβραβεύει δημόσια και επικρίνει ιδιαιτέρως.
9. Αποφεύγει τη δημόσια κριτική προς όλους και ιδιαίτερα τους συναδέλφους του και τα μέλη της διοίκησης.
10. Δεν αποπνέει καπνό και αλκοόλ την ώρα της προπόνησης και κάθε φορά που βρίσκεται κοντά σε αθλητές (π.χ., όταν ταξιδεύουν μαζί με αυτοκίνητο για να συμμετάσχουν σε αγώνες ή άλλες εκδηλώσεις).
11. Αποφεύγει να μεταφέρει παιδιά με ιδιωτικό μέσο μεταφοράς και οπωσδήποτε δε μεταφέρει ποτέ ανήλικο μόνο του (εκτός αν είναι συγγενικό του πρόσωπο, υπάρχει συναίνεση του γονέα - κηδεμόνα του ανήλικου ή αν υπάρχει επείγουσα ανάγκη).
12. Εφόσον μεταφέρει ανήλικους με αυτοκίνητο βεβαιώνεται ότι φορούν ζώνες ασφαλείας.
13. Ο προπονητής δεν επιτρέπει στις αθλήτριές του να φορούν στην προπόνηση ρούχα αποκαλυπτικά.
14. Ο προπονητής συνειδητοποιεί πως συγκεκριμένες καταστάσεις μπορούν να ερμηνευτούν λάθος όχι μόνον από τον αθλητή, αλλά και από άλλους (για λόγους ζήλειας, αντιπάθειας, δυσπιστίας, κλπ.) και μπορούν να οδηγήσουν σε υπαινιγμούς, ισχυρισμούς ή ακόμα και κατηγορίες σεξουαλικών παραπτωμάτων.

## ΑΡΘΡΟ 32

### ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Είναι σημαντικό οι αθλητές να γνωρίζουν όχι μόνο τους γραπτούς, αλλά και τους άγραφους κανόνες του αθλήματός τους η παραβίαση των οποίων επηρεάζει τη συμπεριφορά τους.

#### ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Η υπακοή στον προπονητή, ο σεβασμός προς τους συναθλητές, αλλά και προς το χώρο όπου δραστηριοποιείται, είναι το τρίπτυχο της «σωστής» συμπεριφοράς του αθλητή ο οποίος συνοπτικά οφείλει:

1. Να σέβεται, να υπακούει και να ακολουθεί τις οδηγίες και τις συμβουλές του προπονητή του.
2. Να είναι ειλικρινής προς τον προπονητή του και να συζητάει μαζί του τυχόν απορίες ή και προβλήματα που τον απασχολούν.
3. Να ζητάει από τον προπονητή του να του εξηγήσει το κάθε τι που σχετίζεται με την προπόνηση, εάν δεν το έχει κατανοήσει.
4. Να σέβεται και να αγαπάει το χώρο που αθλείται, διατηρώντας τον πάντα καθαρό.
5. Να αναλαμβάνει τις ευθύνες του.
6. Να θέτει στόχους δύσκολους, όχι όμως ακατόρθωτους.
7. Να προσπαθεί συνεχώς για το καλύτερο δυνατό προσωπικό του αποτέλεσμα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι θα είναι πάντα η νίκη. Σημασία δεν έχει τόσο το αποτέλεσμα, όσο η διαδικασία μάθησης και η ενεργοποίησή του για να καταλήξει σε αυτό. Στην ήττα προσπαθεί να εντοπίσει και να αξιοποιήσει τα θετικά στοιχεία που απορρέουν από αυτήν.
8. Να συμπεριφέρεται κόσμια και με σεβασμό την ώρα της προπόνησης και του αγώνα προς τους συναθλητές, αντιπάλους, προπονητές, κριτές, γραμματεία, φιλάθλους, γονείς και κάθε εμπλεκόμενο.
9. Δεν κάνει αρνητική κριτική ή κοροϊδευτικά σχόλια και δεν χρησιμοποιεί άσχημο λεξιλόγιο και βία προς κάθε εμπλεκόμενο.
10. Δεν συμπεριφέρεται με εγωισμό και δεν είναι υπερόπτης.

11. Να σκέφτεται συλλογικά και ενδιαφέρεται για το καλό των συναθλητών του.
12. Να απευθύνεται πρωτίστως στον προπονητή του και στη συνέχεια στον τεχνικό διευθυντή για οτιδήποτε έχει σχέση με τον ίδιο και την ομάδα του (π.χ. προβλήματα σχέσεων με συναθλητές, με τον προπονητή του, με γονείς, με κριτές, τραυματισμούς, αρρώστιες, θεραπείες με φάρμακα, ειδική διατροφή, ιδιαιτερότητες, σπουδές, εργασία, κλπ.)
13. Να τιμά και να εξυψώνει τους συναθλητές του με τις ενέργειες και τα λόγια του και να προασπίζει τα συμφέροντα του συλλόγου.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Η

### ΙΣΧΥΣ ΚΑΙ ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΟΝΤΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ

#### ΑΡΘΡΟ 33

##### ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΙΣΧΥΟΣ ΤΟΥ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ

1. Τα θέματα που αφορούν το προσωπικό που επανδρώνει την τεχνική, την ιατρική και τη διοικητική υπηρεσία του ΑΣ ΡΗΓΑΣ, ρυθμίζονται στις επιμέρους ατομικές συμβάσεις εργασίας εκάστου εργαζομένου.
2. Για περιπτώσεις ή θέματα που δεν προβλέπονται ή δε ρυθμίζονται με τον παρόντα κανονισμό έχουν εφαρμογή το καταστατικό, οι ισχύουσες διατάξεις της αθλητικής νομοθεσίας και οι αποφάσεις του Δ.Σ. του ΑΣ ΡΗΓΑΣ για το προκύψαν εκάστοτε θέμα.
3. Η μη εφαρμογή οποιασδήποτε διατάξεως του παρόντος κανονισμού δεν αποτελεί κατάργηση ή παραίτηση απ' αυτήν εκ μέρους του ΑΣ ΡΗΓΑΣ.
4. Αν για κάποια θέματα που αναφέρονται στον παρόντα κανονισμό ο ΑΣ ΡΗΓΑΣ έχει εφαρμόσει ευνοϊκότερα μέτρα από τα προβλεπόμενα για τους μισθωτούς, δε δεσμεύεται στο μέλλον εξαιτίας αυτών, ούτε δημιουργείται έθιμο για τις περιπτώσεις αυτές.
5. Τα νόμιμα δικαιώματα του προσωπικού δε θίγονται από τις διατάξεις του παρόντος κανονισμού.

#### ΑΡΘΡΟ 34

##### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΕΤΗΣΙΩΝ “ΕΙΔΙΚΩΝ ΡΥΘΜΙΣΕΩΝ” ΤΟΥ Ε.Κ.

1. Το διοικητικό συμβούλιο του ΑΣ ΡΗΓΑΣ αποφασίζει για τα “ειδικά θέματα” που αναφέρονται στον παρόντα Κανονισμό λαμβάνοντας υπόψη τις εισηγήσεις του εκάστοτε τεχνικού διευθυντή του συλλόγου.
2. Οι όποιες ετήσιες “ειδικές ρυθμίσεις” (ύψος συνδρομής, ειδικές ελαφρύνσεις, απαλλαγές συνδρομών, ανάθεση καθηκόντων σε προπονητές, σε μέλη του Δ.Σ., κ.ά.) ρυθμίζονται με τη λήξη της αγωνιστικής περιόδου, για την επόμενη αγωνιστική χρονιά και καταγράφονται στο πρακτικό του Δ.Σ. του Ιουνίου. Σε περίπτωση κωλύματος ρυθμίζονται στο Δ.Σ. του Σεπτεμβρίου και έκτοτε αποτελούν μέρος του Εσωτερικού Κανονισμού.

##### ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΟΙ ΕΤΗΣΙΕΣ ΕΙΔΙΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΤΟΥ Ε.Κ.

1. Ανακοινώνονται οι προπονητές των διαφόρων τμημάτων καθώς και οι βοηθοί προπονητές, υπογράφοντας ετήσια σύμβαση συνεργασίας.
2. Ανακοινώνονται οι προπονητές που αναλαμβάνουν το συντονισμό των τμημάτων (ακαδημίες, προαγωνιστικό τμήμα και αγωνιστική ομάδα).
3. Ανακοινώνονται λεπτομερώς οι αρμοδιότητες όλων των προπονητών.
4. Καθορίζονται τα τμήματα των αθλητών, ανάλογα με την ηλικία, την ομάδα αγωνισμάτων και τα επί μέρους αγωνίσματα.

5. Ανακοινώνεται το ποσό της ετήσιας συνδρομής και όλες οι ειδικές εκπτώσεις ή απαλλαγές.
6. Γίνεται ετήσιος προγραμματισμός αγωνιστικών στόχων και δράσεων του συλλόγου.
7. Προγραμματίζονται αγορές οργάνων προπόνησης, προμήθεια ιματισμού και διάφορες άλλες εργασίες.

### ΑΡΘΡΟ 35

#### ΟΙ ΤΕΛΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΚΑΙ Η ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ ΤΟΥ Ε.Κ.

1. Για τη γνωστοποίηση, την εφαρμογή και την τήρηση του παρόντος εσωτερικού κανονισμού, κατά κύριο λόγο υπεύθυνοι είναι ο Γενικός Γραμματέας και στη συνέχεια το Δ.Σ. του ΑΣ ΡΗΓΑΣ.
2. Πριν από την εγγραφή του ενήλικα αθλητή ή του ανήλικου (από τον γονέα ή κηδεμόνα του) ή την έναρξη συνεργασίας (για τους προπονητές αλλά και για κάθε εμπλεκόμενο με το σύλλογο), οι ενδιαφερόμενοι ενημερώνονται για τον παρόντα κανονισμό, μέσα από την ηλεκτρονική σελίδα του συλλόγου.
3. Η εγγραφή των “μελών” αλλά και των αθλητών στο σύλλογο γίνεται με αίτησή τους ή με αίτηση των γονέων-κηδεμόνων (για τους ανήλικους αθλητές), στην οποία ο υπογράφων δηλώνει ότι έλαβε γνώση του εσωτερικού κανονισμού, τον οποίο και αποδέχεται.
4. Ομοίως ή έναρξη συνεργασίας των προπονητών και των «συνεργατών», με το σύλλογο γίνεται με την υπογραφή του ανάλογου συμφωνητικού, στο οποίο οι ενδιαφερόμενοι δηλώνουν ότι έλαβαν γνώση και αποδέχονται τον παρόντα κανονισμό.
5. Κάθε αθλητής, γονέας-κηδεμόνας (για ανήλικους) ή συνεργάτης του ΑΣ ΡΗΓΑΣ υποχρεούται να τηρεί τα αναφερόμενα στον παρόντα κανονισμό και να επιδιώκει την τήρησή τους, από όλους.
6. Ο ΑΣ ΡΗΓΑΣ διατηρεί το δικαίωμα της τροποποίησης ή συμπλήρωσης του παρόντος εσωτερικού Κανονισμού με εισήγηση του Τεχνικού διευθυντή ή των μελών του Δ.Σ. και την έγκριση των τροποποιήσεων από τη Γενική Συνέλευσή του.
7. Το σύνολο των διατάξεων του παρόντος Εσωτερικού Κανονισμού τίθεται υποχρεωτικά σε “διαβούλευση” από τη διοίκηση του σωματείου μία φορά το χρόνο (κατά τη Γενική Συνέλευση του Μαρτίου) και έκτακτα όταν το ζητήσουν εγγράφως τουλάχιστον (5 από τα 9) μέλη του Δ. Συμβουλίου.
8. Η όποια αλλαγή-τροποποίηση κοινοποιείται στα μέλη, τους αθλητές, τους γονείς- κηδεμόνες, τους συνεργάτες καθώς και σε κάθε ενδιαφερόμενο, μέσα από την ηλεκτρονική σελίδα του ΑΣ ΡΗΓΑΣ.

Ο παρών Εσωτερικός Κανονισμός περιέχει 35 Άρθρα.

- Συντάχθηκε από το Δ.Σ. τον Φεβρουάριο του 2016 και
- εγκρίθηκε από την Τ.Γ.Σ. του ΑΣ ΡΗΓΑΣ την 16<sup>η</sup> Μαρτίου 2016.
- Αναθεωρήθηκε από την Τ.Γ.Σ. την 13<sup>η</sup> Μαρτίου 2017.
- Αναθεωρήθηκε από την Τ.Γ.Σ. την 19<sup>η</sup> Μαρτίου 2018
- Αναθεωρήθηκε από την Τ.Γ.Σ. την 22-25<sup>η</sup> Μαρτίου 2020.
- Αναθεωρήθηκε από την Τ.Γ.Σ. την 24<sup>η</sup> Απριλίου 2021.
- Αναθεωρήθηκε από την Τ.Γ.Σ. την 23<sup>η</sup> Μαρτίου 2022 και τίθεται άμεσα σε ισχύ.

Θεσσαλονίκη 24<sup>η</sup> Μαρτίου 2022

Για το Δ. Σ. του ΑΣ ΡΗΓΑΣ

Ο Πρόεδρος

Ο Γ. Γραμματέας



Μουρουδέλης Σωτήριος

Γάκης Δημήτριος