

Η ΔΡΑΣΗ «ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΠΑΙΞΟΥΜΕ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ»

“Η εκδήλωση είναι αφιερωμένη στη μνήμη του ΡΗΓΑ ΕΥΣΤΑΘΙΑΔΗ”

Τόπος : Καυτανζόγλειο Στάδιο

Ημερομηνία: 30 Μαΐου 2023. ώρα έναρξης 10:00.

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟ:

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ: ΚΑΤΣΙΚΑΣ ΦΩΤΙΟΣ - ΚΩΜΗ ΚΟΝΑΚΛΗ – ΓΚΟΤΖΑΜΑΝΗ ΣΟΦΙΑ – ΜΑΚΡΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

1	2	3	4	ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΙ	ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΣ	ΤΕΛΙΚΟΣ
15	15	15	15	15'	15'	15'
ΖΕΣΤΑΜΑ	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΕΝΙΚΕΣ & ΕΙΔΙΚΕΣ	ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ	ΦΟΡΑ 10±μ	ΤΡΕΧΩ ΡΥΘΜΟΣ ΣΤΡΩΜΑ ΜΕΓΑΛΟ	ΑΛΜΑΤΑ ΜΕΓΑΛΟ ΣΤΡΩΜΑ ΛΑΣΤΙΧΟ	ΑΓΩΝΑΣ ΛΑΣΤΙΧΟ & ΠΗΧΗΣ
ΠΟΣΤΟ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥ	ΣΤΡΩΜΑ ΜΙΚΡΟ	ΣΤΡΩΜΑ ΔΙΠΛΟ	ΡΥΘΜΟΣ	ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΣ 2 ΓΚΡΟΥΠ	ΤΕΛΙΚΟΣ 1 ΓΚΡΟΥΠ
1	ΚΑΤΣΙΚΑΣ ΦΩΤΙΟΣ	ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΛΑΒΗ ΡΥΘΜΟΣ	ΑΛΜΑΤΑ ΜΑΖΕΜΑ ΓΟΝΑΤΩΝ ΠΟΔΙΑ ΨΗΛΑ	ΠΡΟΚΡΙΝΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΗΜΙΤΕΛΙΚΟ ΟΣΟΙ ΠΑΡΟΥΝ ΤΟ ΡΥΘΜΟ	ΠΡΟΚΡΙΝΟΝΤΑΙ ΟΙ 4-6 ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟ ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΟ ΣΤΡΩΜΑ ΤΟΥ ΥΨΟΥΣ	10-12 ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΟ
2	ΧΑΤΖΙΟΠΟΥΛΟΣ ΚΟΣΜΑΣ			4-5 ΑΤΟΜΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟ ΓΙΝΟΝΤΑΙ 2 ΓΚΡΟΥΠ		ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ 6-8 ΜΕ ΠΗΧΗ
3	ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΜΑΡΙΟΣ			ΟΙ ΥΠΟΛΟΙΠΟΙ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΝ ΣΕ 2 ΓΚΡΟΥΠ	ΤΑ 2 ΓΚΡΟΥΠ ΤΟΥ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΥ ΔΡΟΜΟΣ 40Μ	ΔΡΟΜΟΣ 40Μ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ ΤΕΛΙΚΟΥ ΚΕΡΚΙΔΑ
4	ΤΟΣΙΔΗΣ ΛΑΖΑΡΟΣ					

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

- Όλοι οι μαθητές θα λάβουν μέρος στο άλμα επί κοντώ με τη βοήθεια του «Σπαστού Κονταριού».
- Ενδιάμεσα όλα τα παιδιά θα τρέξουν 40μ. από όρθια στάση με ατομική χρονομέτρηση.

ΕΠΑΘΛΑ

- Σε όλους τους συμμετέχοντες θα δοθούν αναμνηστικά Διπλώματα.
- Στους τρεις πρώτους αθλητές και των δύο αγωνισμάτων θα δοθούν Μετάλλια και Διπλώματα.
- Στον Νικητή και των δύο αγωνισμάτων θα δοθεί και Κύπελλο.

1. Όλα τα γκρουπ (4), κάνουν τις ίδιες ασκήσεις, προθέρμανση, ειδικές ασκήσεις και βασικές ασκήσεις ρυθμού του αγωνίσματος. Στη συνέχεια, ακολουθούν το ίδιο πρόγραμμα ασκήσεων που περιλαμβάνει, Ασκήσεις ΛΑΒΗΣ και ΡΥΘΜΟΥ άλματος, με περπάτημα και στη συνέχεια με τρέξιμο.

2. Από όλα τα γκρουπ (4), όσοι εκτελούν με σωστό ρυθμό επιλέγονται για τα (2) γκρουπ του Ημιτελικού. Οι υπόλοιποι μαθητές, επίσης σχηματίζουν (2) δύο γκρουπ και συνεχίζουν με στόχο τη βελτίωση των αλμάτων.

3. **Τα 2 γκρουπ του Ημιτελικού** συμμετέχουν σε ασκήσεις περάσματος λάστιχου, που σταδιακά θα ανεβαίνει. Όσοι περάσουν το 2.20 προκρίνονται για τον τελικό.

Τα δύο γκρουπ των μαθητών που συνεχίζουν την προσπάθεια βελτίωσης των αλμάτων εκτελούν με λάστιχο μέχρι να χάσουν το δικαίωμα συνέχισης (τρεις αποτυχημένες προσπάθειες).

4. Ενώνονται σε ένα γκρουπ και συνεχίζουν στον **Τελικό**. Στην αρχή με λάστιχο και όταν μείνουν 4-6 μαθητές με πήχη.

Επίβλεψη: Κατσίκας Φώτιος