**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ** «ΑΓΩΝΩΝ ΦΙΛΙΑΣ» ΤΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

«ΤΟ ΒΕΛΒΕΝΤΟ» ΚΑΙ «ΑΣ ΡΗΓΑΣ»

ΑΘΛΗΤΩΝ Κ-06, Κ-09, Κ-12, Κ-14

Υπό την αιγίδα του «ΔΗΜΟΥ ΒΕΛΒΕΝΤΟΥ» και τη συμμετοχή των ΑΣ ΤΟ ΒΕΛΒΕΝΤΟ και ΑΣ ΡΗΓΑΣ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ, διοργανώνονται αθλοπαιδιές και αγώνες στίβου παιδιών Δημοτικού και Γυμνασίου, την **Κυριακή 03 Νοεμβρίου 2024** στο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ **ΒΕΛΒΕΝΤΟΥ.**

**3. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ – ΗΛΙΚΙΕΣ:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ** | ΕΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗΣ | **ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ** | | |
| **ΔΡΟΜΟΙ** | **ΑΛΜΑΤΑ** | **ΡΙΨΕΙΣ** |
| K-06 (A-K) | Α(2019,2020)  Κ (2019-2020) | 30μ.  30μ. |  |  |
| K-09 (A-K) | Α (2016-2017-2018)  Β (2016-2017-2018) | 40μ.  40μ. |  |  |
| k-12 (Α- Κ) | (2013-2014-2015) | 50μ.  600μ. | ΜΗΚΟΣ  ΚΟΝΤΩ | ΙΑΤΡ. ΜΠΑΛΑ (**1 kg**) |
| k-14 (A-K) | (2011-2012) | 60μ.  800μ.  4X60 (MIKTH) | ΜΗΚΟΣ  ΚΟΝΤΩ | VORTEX (**150 gr**) |

##### **4. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ:**

##### **Κριτές:** Οι προπονητές, οι γονείς και οι παράγοντες των σωματείων.

##### Η χρονομέτρηση θα γίνει με χρονόμετρο χειρός.

##### Οι δρόμοι «αντοχής» (των 600 & 800 μέτρων) θα γίνουν σε «Τελικές σειρές».

##### Οι δρόμοι «ταχύτητας» (των 30μ., 40μ., 50μ., 60μ.) θα γίνουν σε **Τελικές σειρές**. (Εφόσον η συμμετοχή είναι μεγάλη σε κάποια κατηγορία, (πάνω από τρεις σειρές) θα γίνει και **ΤΕΛΙΚΟΣ με 6 άτομα με τους καλύτερους χρόνους,** αμέσως μετά την κούρσα της επόμενης κατηγορίας**.** Μετά τον **Τελικό** γίνονται και οι απονομές σε κάθε κατηγορία.

##### Οι **εκκινήσεις** στις ταχύτητες:

##### α) Οι εκκινήσεις των Κ-9 και των Κ-12 (από όρθια θέση).

##### β) Οι εκκινήσεις των Κ-14 θα γίνουν από «συσπειρωτική εκκίνηση» (χωρίς βατήρες) και τα δύο χέρια ακουμπούν στο έδαφος και βρίσκονται πίσω από τη γραμμή.

* Στο άλμα σε **Μήκος** η επίδοση θα μετράει από όπου πατήσει ο αθλητής. (Για τη διευκόλυνση των κριτών & των αθλητών, θα σχηματιστεί βαλβίδα λευκή μήκους 50 εκ. (στα 30 εκ. από την αρχή του σκάμματος).

- Οι **προσπάθειες** στο άλμα σε μήκος είναι (2) δύο. [Θα δοθούν μέχρι (2) δοκιμαστικές].

* Στην **Ιατρική μπάλα**, η ρίψη θα γίνει με ώθηση από το στήθος με τα δυο χέρια και από στάση. Δύο πόδια μαζί πίσω από τη γραμμή. ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΩΘΗΣΗ ο αθλητής/τρια μπορεί να περάσει τη γραμμή.
* Οι **προσπάθειες,** στη **ρίψη της Ιατρικής μπάλας** και του **Vortex,** θα είναι (2) δύο. [Θα δοθούν και μέχρι **δύο (2**) δοκιμαστικές].
* **Στο άλμα επί κοντώ** (με βοήθεια το «Σπαστό Κοντάρι»). Θα συμμετάσχουν 10-15 άτομα **Κ-12 και Κ-14** (αγόρια και κορίτσια από **Βελβεντό, και ΑΣ ΡΗΓΑΣ**), που θα αγωνιστούν **σε μία κατηγορία**. [\*Θα προηγηθεί **υποδειγματική διδασκαλία** των βασικών του επί κοντώ «**παίζω επί κοντώ**», για τα παιδιά του **Βελβεντού** και θα ακολουθήσει αγώνας με λάστιχο. (Θα πρέπει οι προπονητές να επιλέξουν παιδιά που «θέλουν» να δοκιμάσουν και να «κουμαντάρουν» τα κιλά τους στην εξάρτηση.   
  (Επισυνάπτεται το «**παίζω επί κοντώ**» για την ενημέρωση των προπονητών).

**5. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

* Έχουν τα προαναφερόμενα σωματεία, με απεριόριστο αριθμό αθλητών-τριών σε κάθε κατηγορία.
* Κάθε αθλητής - αθλήτρια δηλώνεται και αγωνίζεται σε ένα **(1) αγώνισμα.** Οι Κ-14 δικαιούνται (1) ατομικό και ως δεύτερο αγώνισμα μόνο στη σκυταλοδρομία 4Χ60 Μικτή (για να προλάβουμε να τελειώσουμε στην ώρα μας).
* Στην **4Χ60 ΜΙΚΤΗ** συμμετέχουν 2 αγόρια και 2 κορίτσια από κάθε ομάδα (ΚΟΡΙΤΣΙ-ΑΓΟΡΙ –ΚΟΡΙΤΣΙ – ΑΓΟΡΙ).

**6. ΕΠΑΘΛΑ:**

* Σε όλους τους **συμμετέχοντες** θα δοθούν αναμνηστικά «Διπλώματα **Συμμετοχής**».
* Στους έξι (**6**) **πρώτους** Αθλητές και Αθλήτριες όλων των Αγωνισμάτων, θα απονεμηθούν «Διπλώματα **Νικητών»**.
* Στους **3 πρώτους** νικητές θα απονεμηθούν και **μετάλλια**.
* Με το τέλος κάθε αγωνίσματος θα γίνονται και οι απονομές με την ευθύνη του **εφόρου** του αγωνίσματος.

**7. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ:**

* Θα ισχύσουν οι ισχύοντες επίσημοι κανονισμοί του ΣΕΓΑΣ
* Στους αγώνες συμμετέχουν αθλητές (**με** αθλητικά Δελτία) αλλά και νέοι ή μικροί αθλητές (**χωρίς** αθλητικά Δελτία).

**8. ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ:**

* Με τη φροντίδα και την **ευθύνη των γονέων και των συλλόγων**, οι αθλητές και οι αθλήτριες (με ή χωρίς Δελτίο) θα πρέπει να έχουν εξετασθεί από γιατρό (**ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ οι αθλητές**) και να τους επιτρέπεται η συμμετοχή σε αγώνες.

**9. ΓΕΝΙΚΑ:**

* Ό,τι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τις **Τεχνικούς Υπεύθυνες** των Αγώνων. 1) κ. **Ελένη Βέττα** του ΑΣ «ΤΟ ΒΕΛΒΕΝΤΟ» και 2) κ**. Γκοτζαμάνη Σοφία** του ΑΣ «ΡΗΓΑΣ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ».

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 03 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΩΡΑ** | **ΔΡΟΜΟΙ** | **ΑΛΜΑΤΑ** | **ΡΙΨΕΙΣ** |
| **11:00** | 30μ. Κ06 (Α-Κ) | ΜΗΚΟΣ Κ-12 (Α-Κ) | ΙΑΤΡ. ΜΠΑΛΑ Κ-12 (Α-Κ) |
| **11:05** | 40μ. Κ-9 (Α-Κ) |  |  |
| **11:10** | 50μ. Κ-12 (Α-Κ) | Ε.Κ. (ΒΕΛΒΕΝΤΟ)\* |  |
| **11:20** | 60μ. Κ-14 (Α-Κ) | ΜΗΚΟΣ Κ-14 (Α-Κ) | VORTEX Κ-14 (Α-Κ) |
| **11:25** | ΤΕΛΙΚΟΙ ΔΡΟΜΩΝ\* | **ΚΟΝΤΩ** Κ-12, Κ-14 (Α-Κ) |  |
| **11:30** | 600μ. Κ-12 (Α-Κ) |  |  |
| **11:40** | 800μ. Κ-14 (Α-Κ) |  |  |
| **11:50** | 4Χ60 ΜΙΚΤΗ (Κ-14) |  |  |

***Ε Ν Τ Υ Π Ο Σ Υ Μ Μ Ε Τ Ο Χ Η Σ***

**ΑΓΩΝΩΝ ΦΙΛΙΑΣ - ΣΤΙΒΟΥ**

**ΒΕΛΒΕΝΤΟΣ 03.11.24**

***ΣΥΛΛΟΓΟΣ : ………………………………………..***ΤΗΛ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *E-*MAIL \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Α/Α | ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΚΑΤΗΓ. | ΕΤ. ΓΕΝ | Κ.Υ. | **ΑΓΩΝΙΣΜΑ** | ΣΥΛΛΟΓΟΣ |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

## ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΛΛΟΓΟ

## Ο ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ