

*ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ
Κ12 - Κ10 - Κ8*



Βαρυτιμίδης Χάρης

Τεχνικός ΕΠ.Α.Σ. / Τομέα Ανάπτυξης



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ?

*σκληρή και επίπονη
προπόνηση*

*προπόνηση στα πρότυπα του
πρωταθλητισμού*

*“γενική” εκγύμναση και όχι
προπόνηση στίβου*

“αδιάφορη” προπόνηση

*η πρόωρη εξειδίκευση και η
αγωνιστική προπόνηση
θεωρείται σωστή και
κατάλληλη*

*γίνεται συστηματικός,
συνειδητός “πρωταθλητισμός”*

*υπάρχει έλλειψη
γνώσης από τους προπονητές
των παιδιών*

Γιατί ?

Γιατί ?

είναι εύκολο

είναι επικερδές

*δεν ενδιαφέρει ο
αγωνιστικός αθλητισμός*

*υπάρχει έλλειψη γνώσης
από τους προπονητές των
παιδιών*



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ?

έλλειψη
αγωνιστικής
δράσης

μη
ενδεδειγμένη
αγωνιστική
δράση

ΓΙΑΤΙ ?

άγνοια

αδιαφορία

έλλειψη
αγωνιστικής
πρότασης



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ Κ12 - Κ10 - Κ8

ΣΚΟΠΟΣ

- *Η μετουσίωση της προπονητικής διαδικασίας σε αγωνιστική δράση.*

ΣΤΟΧΟΙ

- *α) η δημιουργία θετικών συναισθημάτων στα παιδιά*
- *β) η ανάπτυξη των φυσικών & κινητικών ικανοτήτων τους*

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ

- *α) η ενίσχυση της αριθμητικής και ποιοτικής δυναμικής των Σωματείων*
- *β) η σύνδεση των Ακαδημιών των Σωματείων με τα αγωνιστικά τους τμήματα*



Ο Σ.Ε.Γ.Α.Σ. στην κατεύθυνση της ανάπτυξης και ενίσχυσης της αγωνιστικής δράσης των σωματείων στις ηλικιακές κατηγορίες

K12, K10, K8,

εισάγει ένα συμπληρωματικό πλαίσιο

«αγωνιστικών δραστηριοτήτων» βασισμένων στο πρόγραμμα

Kids' Athletics της IAAF

και στις αρχές του μακροχρόνιου σχεδιασμού, προσθέτοντας επιπλέον αγωνιστικές δράσεις από

παραδοσιακά ελληνικά παιχνίδια

Το πλαίσιο των «αγωνιστικών δραστηριοτήτων» βασίζεται και ακολουθεί την προπονητική μεθοδολογία για αυτές τις ηλικίες, ώστε η μετάβαση των παιδιών στις πρώτες αγωνιστικές κατηγορίες (K14, K16) να γίνεται ομαλά

Στην κατεύθυνση αυτή ο ΣΕΓΑΣ τροποποίησε τα αγωνιστικά συστήματα των
K14 & K16.



K12 (10 & 11 ετών)

Για την κατηγορία **K12** εισάγεται η διεξαγωγή **2αθλων ή 3αθλων** με ομαδικό χαρακτήρα και με πιο «αγωνιστική» μορφή των δραστηριοτήτων ώστε η μετάβαση στα 4αθλα της κατηγορίας K14 να γίνει πιο ομαλά. Οι οργανωτές επιλέγουν μεταξύ των αγωνισμάτων, ένα Δρόμο, ένα Άλμα, μία Ρίψη.

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ :

ΔΡΟΜΟΙ :

50μ -
800μ -
50μ Εμπόδια

ΑΛΜΑΤΑ :

Μήκος -
Ύψος -
Άλμα Επί Κοντώ
σε μήκος

ΡΙΨΕΙΣ :

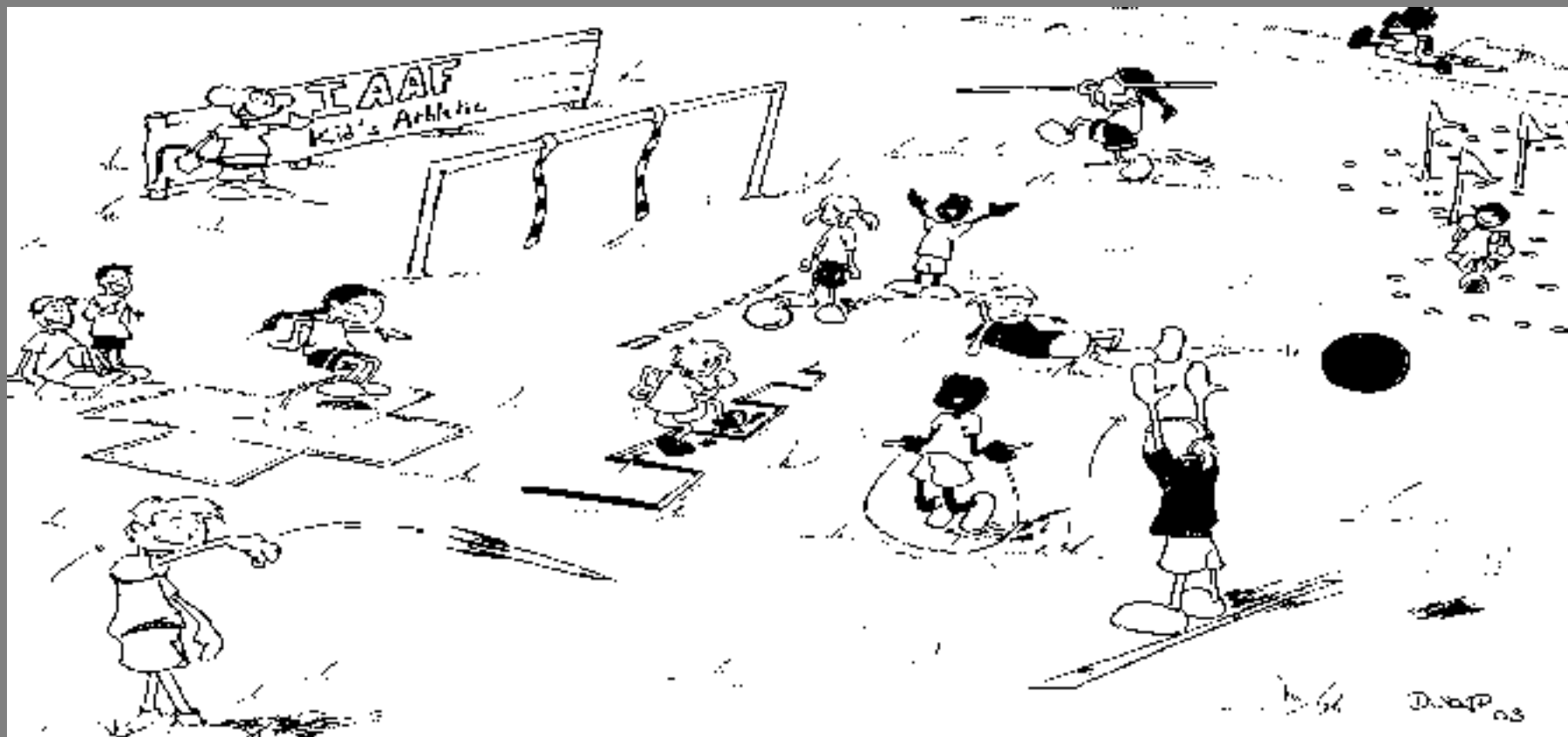
Σφαίρα -
Ιατρική Μπάλα -
Παιδικό
Ακόντιο/turbojan ή
Vortex -
Παιδικός Δίσκος

ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ :

Σκυταλοδρομία
Ταχύτητας (4Χ50μ ή
6Χ50μ ή 8Χ50μ)

Σκυταλοδρομία
Εμποδίων (4Χ50μ ή
6Χ50μ ή 8Χ50μ)

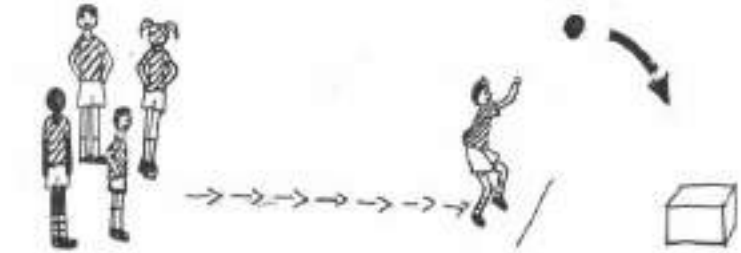
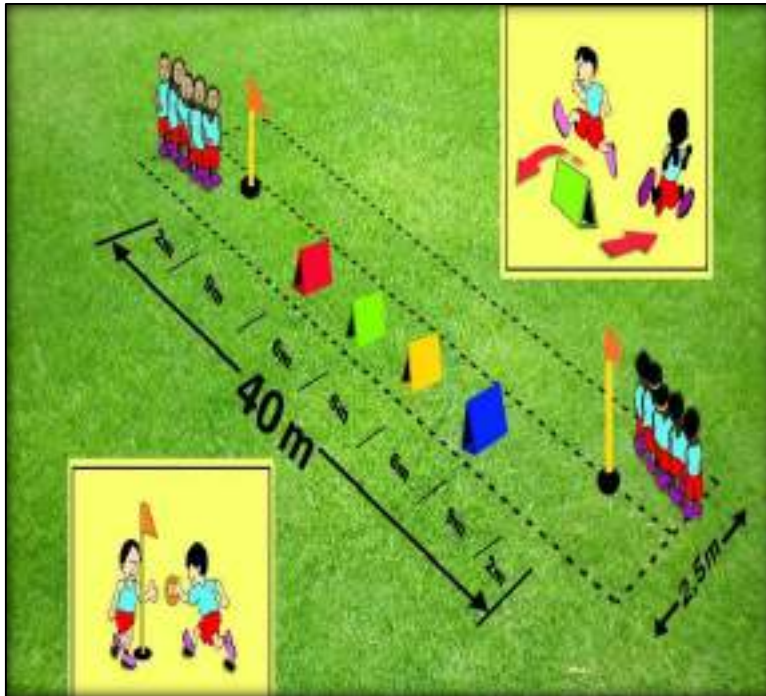
Σκυταλοδρομία
Αντοχής (Formula)



*Για την κατηγορία **K10**, εισάγεται η διεξαγωγή του αγωνιστικού Kids' Athletics σε κυκλική μορφή και με ομαδικό χαρακτήρα.*



Κ10 (8 & 9 ετών) Δρόμοι



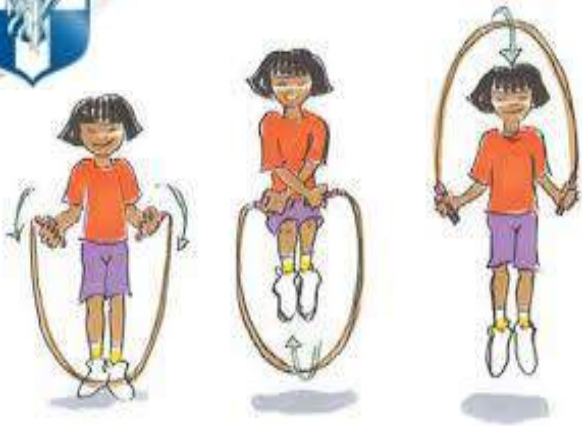
1) Παλίνδρομη σκυταλοδρομία ταχύτητας με εμπόδια

2) Σκυταλοδρομία «στόχου»

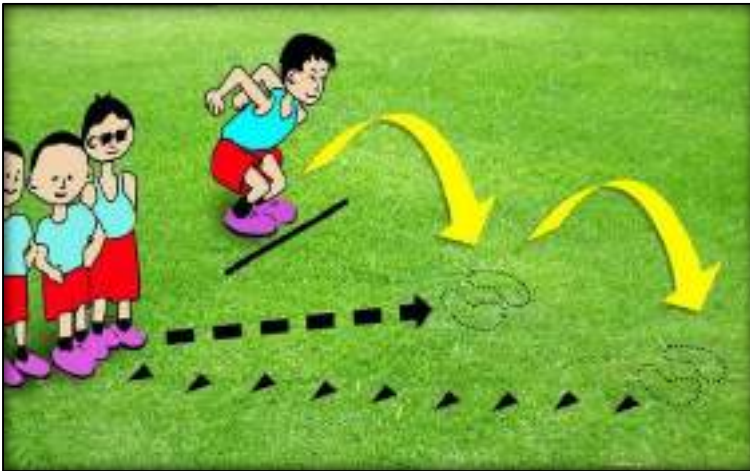
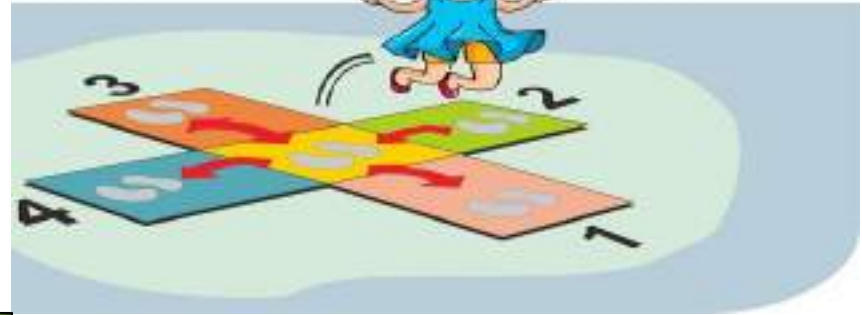




Κ10 (8 & 9 ετών) Άλματα



(Cross Hopping).



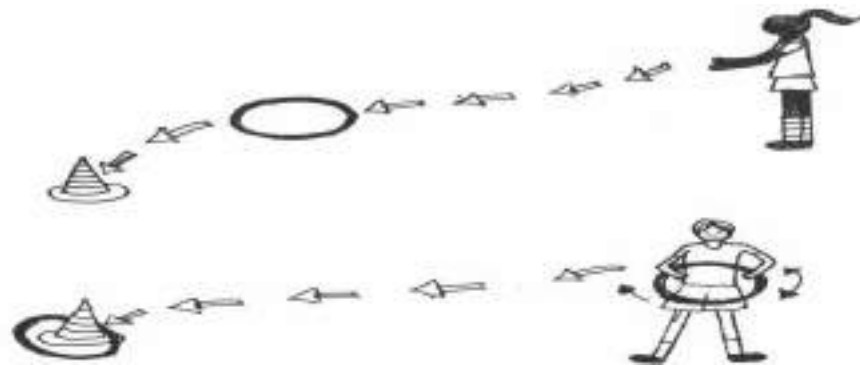
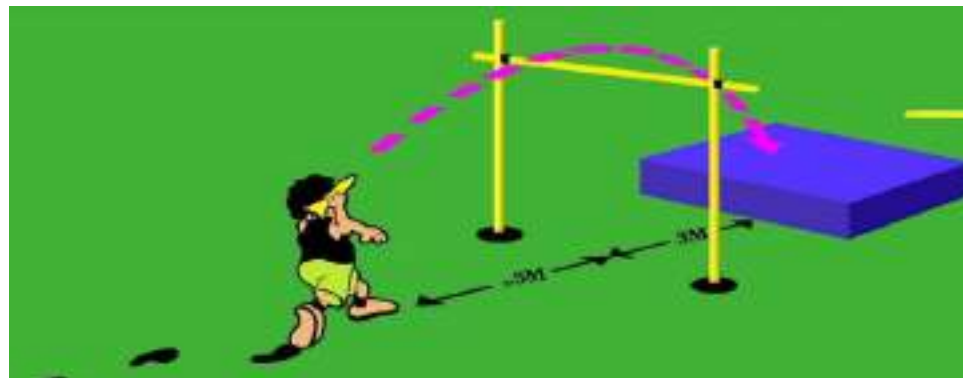
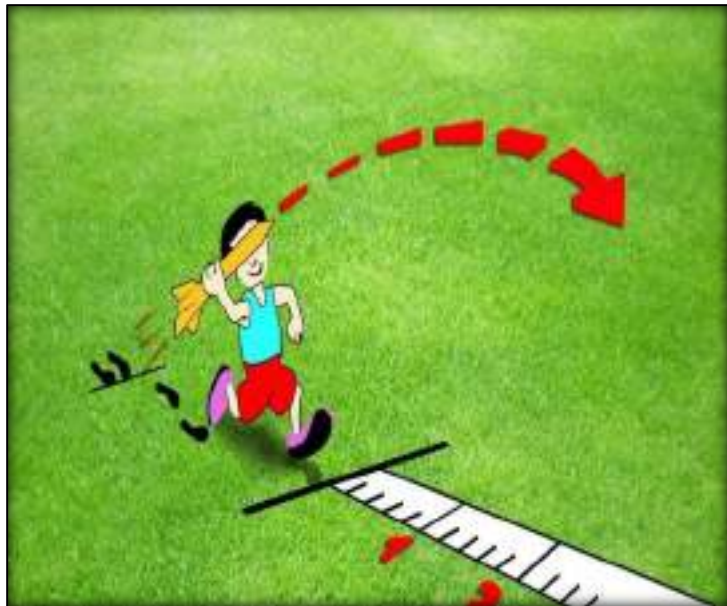
1) Σχοινάκι

2) Σταυρωτές αναπηδήσεις

3) Οριζόντια άλματα χωρίς φόρα

4) Τσουβαλοδρομία





1) Ρίψη Παιδικού Ακοντίου ή Vortex

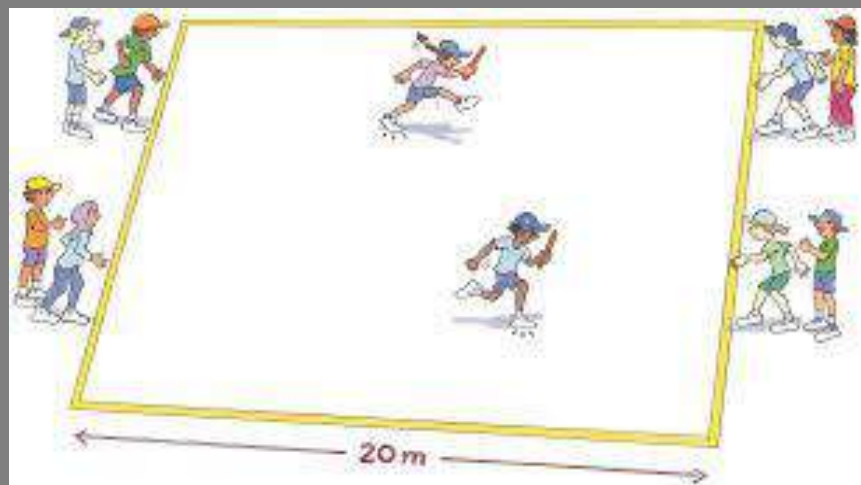
2) Ρίψη σε στόχο πάνω από εμπόδιο

3) «Λούνα Παρκ»





*Κ8 (5, 6 & 7 ετών)
Δρόμοι*



1) Παλινδρομη σκυταλοδρομία ταχύτητας

2) Φόρμουλα

3) Σκυταλοδρομία «το γρήγορα κουβάλημα»



Κ8 (5, 6 & 7 ετών)
Άλματα

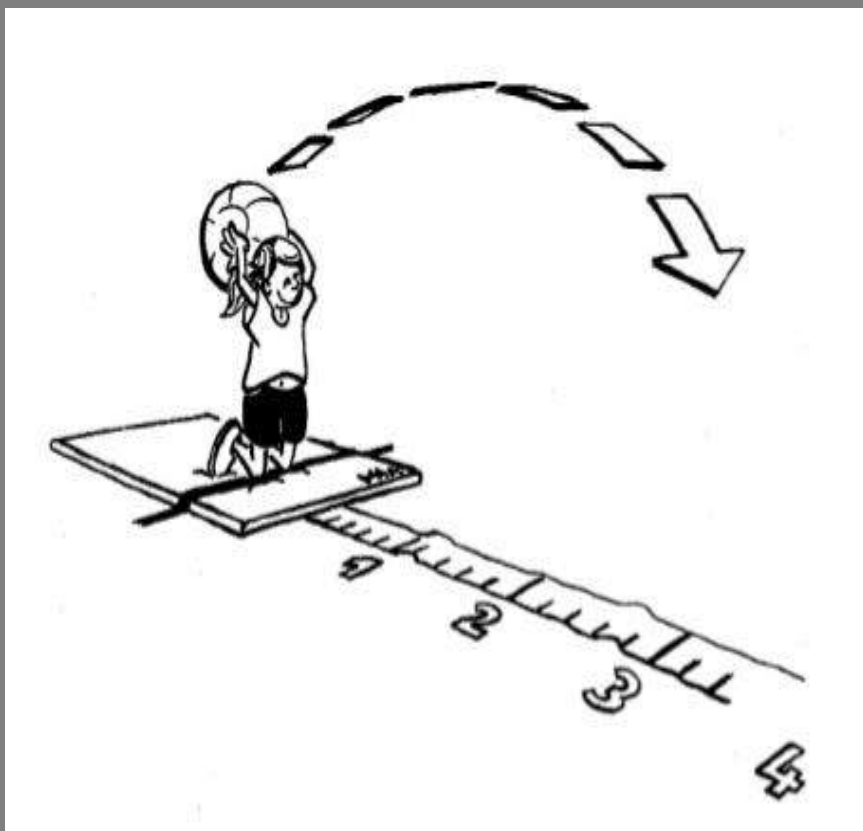


1) Κατακόρυφο άλμα (2 πόδια) για να ακουμπήσουμε ή να πιάσουμε κάποιο αντικείμενο.

2) Βαρελάκια καθιστά



Κ8 (5, 6 & 7 ετών)
Ρίψεις



1) Ρίψη Ιατρικής Μπάλας από γονάτιση

3) Μπόουλινγκ



ΕΤΗΣΙΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ Κ12, Κ10, Κ8

1η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ (ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΗ)	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	1 Ενδοσωματειακός Αγώνας (έναρξης περιόδου προπονήσεων)
	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	1-2 Αγώνες μεταξύ 2-4 Σωματείων
	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	1 Αγώνας Επίδειξης - Φεστιβάλ σε Δημόσιο Χώρο
2η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ (ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ)	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	1 Ενδοσωματειακός Αγώνας σε κλειστό χώρο (Χριστουγεννιάτικη Γιορτή)
	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	1 Αγώνας μεταξύ 2-4 Σωματείων σε κλειστό χώρο
	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	1 Αγώνας μεταξύ 2-4 Σωματείων σε κλειστό χώρο
3η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ (ΕΑΡΙΝΗ)	ΜΑΡΤΙΟΣ	Σειρά Αγώνων (τουρνουά) σε επίπεδο Δήμου ή Νομού ή ΕΑΣ
	ΑΠΡΙΛΙΟΣ	Σειρά Αγώνων (τουρνουά) σε επίπεδο Δήμου ή Νομού ή ΕΑΣ
	ΜΑΪΟΣ	Σειρά Αγώνων (τουρνουά) σε επίπεδο Δήμου ή Νομού ή ΕΑΣ
4η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ (ΘΕΡΙΝΗ)	ΙΟΥΝΙΟΣ	1 Αγώνας Επίδειξης - Φεστιβάλ σε Δημόσιο Χώρο ή Ενδοσωματειακός Αγώνας (λήξης περιόδου προπονήσεων)
	ΙΟΥΛΙΟΣ	Καλοκαιρινά καμπ-Κατασκηνωτικά προγράμματα-"Στίβος στην παραλία"
	ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ	Καλοκαιρινά καμπ-Κατασκηνωτικά προγράμματα-"Στίβος στην παραλία"

Σημείωση : Κλειστός χώρος νοείται σε στάδια που διαθέτουν ή σε κλειστά γυμναστήρια ή σε αίθουσες εκδηλώσεων Σχολικών Μονάδων

Σημείωση 1 : Ως "Στίβος στην παραλία" νοείται η δραστηριότητα σε άμμο ή και μέσα σε νερό με ανάλογη προσαρμογή των αγωνισμάτων



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

▶ **ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΩΝ**
*Προετοιμασία και διεξαγωγή αγώνα από Σωματείο ή
Ε.Α.Σ.*

▶ **ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ**

▶ **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΕΝΤΥΠΑ/ΠΙΝΑΚΙΑ ΣΕΓΑΣ ΓΙΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ
Κ12**


▶ **ΕΝΤΥΠΑ/ΠΙΝΑΚΙΑ ΙΑΑΦ ΓΙΑ
Κ10 & Κ8**

Ενδεικτικά Έντυπα

ΕΝΤΥΠΟ/ΠΙΝΑΚΙΟ ΔΡΟΜΩΝ					
ΑΓΩΝΑΣ :					
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ :					
ΤΟΠΟΣ :					
ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ :					
ΑΓΩΝΙΣΜΑ :					
ΟΜΑΔΑ :	Α		ΟΜΑΔΑ :	Β	
	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΠΙΔΟΣΗ		ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΠΙΔΟΣΗ
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
ΕΠΙΔΟΣΗ ΟΜΑΔΑΣ			ΕΠΙΔΟΣΗ ΟΜΑΔΑΣ		
ΟΜΑΔΑ :	Γ		ΟΜΑΔΑ :	Δ	
	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΠΙΔΟΣΗ		ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΠΙΔΟΣΗ
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
ΕΠΙΔΟΣΗ ΟΜΑΔΑΣ			ΕΠΙΔΟΣΗ ΟΜΑΔΑΣ		
ΚΑΤΑΤΑΞΗ		ΟΜΑΔΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ		
1					
2					
3					
4					

Ο ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ :

ΥΠΟΓΡΑΦΗ



IAAF RISE ATHLETICS - A Practical Guide

Scoreboard: Events for 11-12 years old

	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	TOTAL	PLACE
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
teams												
A1												
A2												
Total A												
B1												
B2												
Total B												
C1												
C2												
Total C												
D1												
D2												
Total C												
E1												
E2												
Total E												
F1												
F2												
Total F												
G1												
G2												
Total G												
H1												
H2												
Total H												
I1												
I2												
Total I												

75





ΑΓΩΝΕΣ = ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΑΓΩΝΕΣ = ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

ΑΓΩΝΕΣ = ΜΑΘΗΣΗ

Σας Ευχαριστώ !!!!