

ΕΠ.Α.Σ.



«Οι αγωνιστικοί στόχοι και το πιθανό πλαίσιο αγώνων του ΣΕΓΑΣ με βάση τις νέες συνθήκες σε διεθνές και εθνικό περιβάλλον».

ΛΑΡΙΣΑ 13/4/20

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΥΤΣΙΩΡΑΣ Κ.Φ.Α ΡΗΔ

ΕΘΝΙΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΣΕΓΑΣ

ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΜΑΣ....



- ΒΙΩΝΟΥΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΓΝΩΡΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ
- ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΟΥΜΕ ΝΑ ΜΕΙΝΟΥΜΕ ΥΓΙΕΙΣ ΜΕΝΟΝΤΑΣ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΣ ΑΠΟΛΥΤΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ
- ΑΝΗΚΟΥΜΕ ΌΜΩΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ
- ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΚΑΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΠΙΒΑΛΛΟΥΜΕ ΣΤΟΥΣ ΕΑΥΤΟΥΣ ΜΑΣ ΕΝΑ ΑΥΣΤΗΡΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΩΝ.
- ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΜΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ.
- ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΡΟΥΜΕ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΣ ΚΡΑΤΗΣΟΥΝ ΣΕ ΕΝΑ ΑΝΕΚΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ.
- ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΡΟΥΤΙΝΑ ΠΟΥ ΕΙΧΑΜΕ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ..
- ΑΝΑΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΥΜΕ ΑΜΕΣΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣΙ
- ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΤΙΣ ΕΠΙΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΥ

ΟΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΑΣ



ΠΡΙΝ 2 ΜΗΝΕΣ ΕΙΧΑΜΕ ΚΑΙ
ΣΤΟΧΕΥΑΜΕ.



Αγώνες Στόχοι 2020



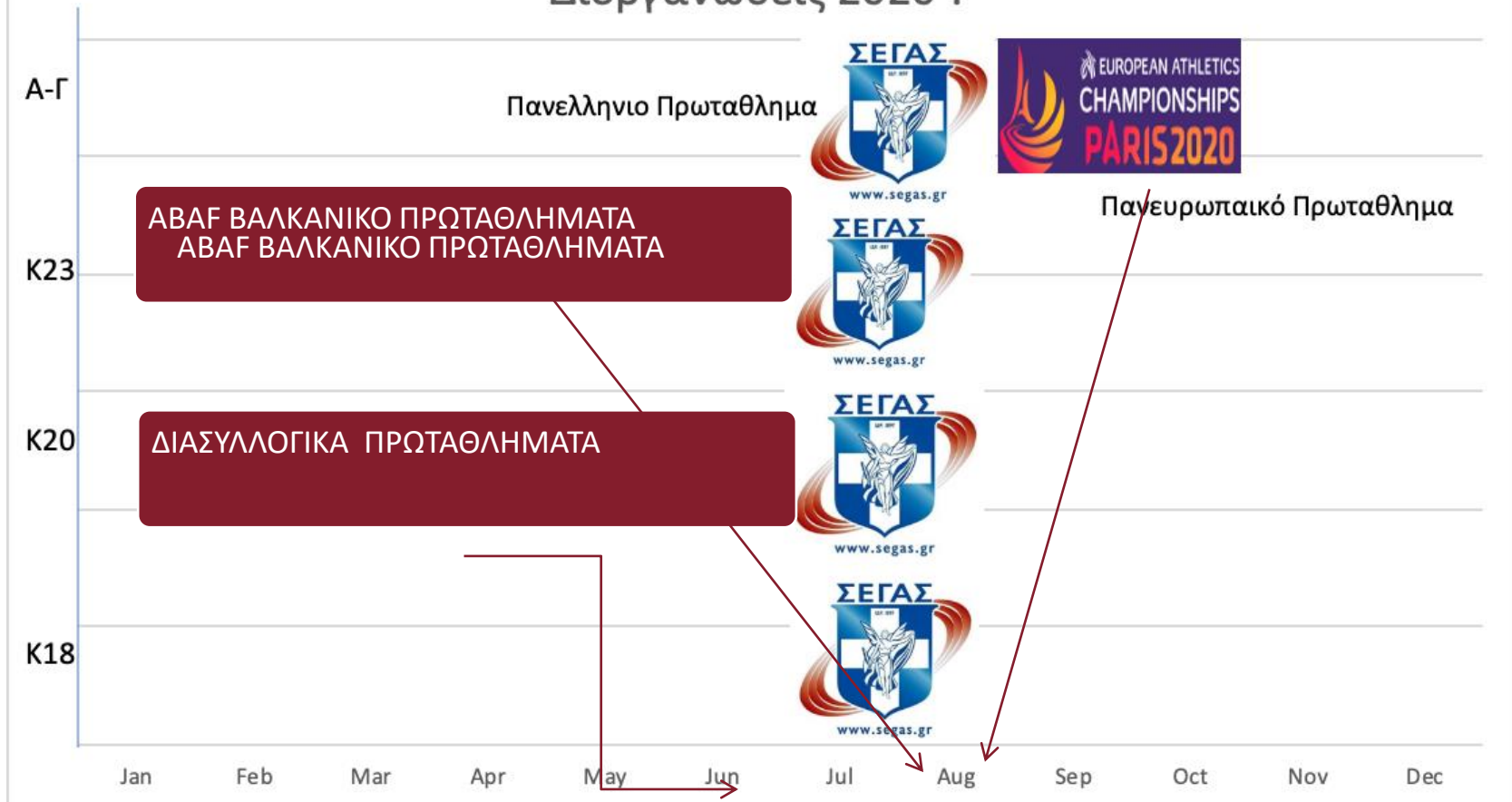
Najing



January February March April May June July August September October November December

ΤΙ ΜΑΣ ΕΜΕΙΝΕ ΣΗΜΕΡΑ?

Διοργανώσεις 2020 ?



ΤΟ 2020 ΗΤΑΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΧΡΟΝΙΑ ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΜΟΝΟ!!!



ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ
ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΜΑΣ ΑΝ
ΟΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΘΕΣΜΟΙ ΜΑΣ ΤΟ ΕΠΙΤΡΕΨΟΥΝ .

ΘΑ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΝΑ ΔΟΥΜΕ ΤΙ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΜΕ ΤΟ
ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΚΑΙ ΤΑ ΒΑΛΚΑΝΙΚΑ

ΕΠΙΒΑΛΕΤΑΙ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΘΑ
ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΡΥΦΩΣΗ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΟΡΥΦΩΣΗ.

ΗΔΗ ΟΙ ΠΕΡΙΣΟΤΕΡΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΑΣ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΚΑΝΕΙ
ΚΟΡΥΦΩΣΗ ΣΤΟΝ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΤΟΥΣ ΜΑΚ.

ΠΡΕΠΕΙ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΑΣ ΝΑ ΑΡΧΙΣΟΥΝ ΤΟΝ ΕΑΡΙΝΟ ΤΟΥΣ
ΜΑΚ ΚΑΙ ΝΑ ΚΟΡΥΦΩΣΟΥΝ ΤΕΛΟΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΟΙΚΟΔΟΜΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ



ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΟΛΙΤΕΙΑ-W.A-ΕΑΑ-ΑΒΑΕ



ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΑΝ ΘΑ ΓΙΝΟΥΝ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΜΑΣ ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ Κ20-Κ18-Κ16 ΕΠΗΡΕΑΖΟΝΤΑΙ ΑΜΕΣΑ.ΘΑ ΓΙΝΟΥΝ ΤΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕ ΠΟΙΟ ΤΡΟΠΟ

ΠΟΤΕ ΘΑ ΑΝΟΙΞΟΥΝ ΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΠΟΡΕΣΟΥΝ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΑΣ ΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΟΥΝ. ΠΟΤΕ ΘΑ ΕΠΙΤΡΑΠΕΙ Η ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΑΓΩΝΩΝ.

ΤΙ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΠΟΥ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕ Η W.A

ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ Α/Γ ΚΑΙ ΣΕ ΠΟΙΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

ΘΑ ΓΙΝΟΥΝ ΤΑ ΒΑΛΚΑΝΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΟΤΕ.

ΕΧΟΥΜΕ ΧΡΟΝΟ?



Εισαγωγικός -Βασικός

Ειδικός

Προαγωνιστικός

Αγωνιστικός

6 εβδομάδες

5 εβδομάδες

3 εβδομάδες

3 εβδομάδες

Απρίλιος

Μάϊος

Ιούνιος

Ιούλιος

Αύγουστος 2020

ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΜΙΚΡΗ ΜΕ ΠΟΛΛΑ ΕΜΠΟΔΙΑ



ΠΙΘΑΝΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΑΓΩΝΩΝ ΜΕ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ Α/Γ

Πανελλήνια
πρωταθλήματα
Κ16-Κ19-Κ20-Κ23

Διασυλλογικά

G.P-INTERN..M

Πανελλήνιο
πρωτάθλημα
Α/Γ

Βαλκανικοί Α/Γ
15-17/8

Ευρωπαϊκό
πρωτάθλημα 26-
30/8

Μάιος

Ιούνιος 2020

Ιούλιος 2020

Αύγουστος 2020

14 ΜΙΚ

3 ΜΙΚ

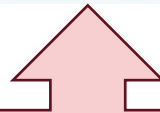
ΟΡΙΑ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ-RANKING ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ...



Events	Entry standards period	World rankings period
Marathon, 50km race walk	1 January 2019 – 5 April 2020 1 December 2020 – 31 May 2021 21 months	1 December 2018 – 5 April 2020 1 December 2020 – 31 May 2021 22 months
10,000m, 20km race walk, combined events	1 January 2019 – 5 April 2020 1 December 2020 – 29 June 2021 22 months	1 January 2019 – 5 April 2020 1 December 2020 – 29 June 2021 22 months
All other events	1 May 2019 – 5 April 2020 1 December 2020 – 29 June 2021 18 months	30 June 2019 – 5 April 2020 1 December 2020 – 29 June 2021 16 months

ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΤΩΡΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ
ΚΑΙ ΠΙΟ ΣΦΙΧΤΑ ΔΕΜΕΝΟΙ





Δραστήριοι και αισιόδοξοι