**Α.Γ.Σ. «Η ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ»**

**Προπονητική Ημερίδα**

**Κυριακή 16 Οκτωβρίου 2022**

Φίλες και φίλοι του Muaythai.

Σας ενημερώνουμε ότι, την Κυριακή 16 Οκτωβρίου 2022, το σωματείο “Α.Γ.Σ. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ” διοργανώνει ΔΩΡΕΑΝ προπονητική ημερίδα βάση των κανονισμών της Π.Ο.Μ.

Ο χώρος διεξαγωγής είναι ο Α.Γ.Σ. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ, Γρ. Λαμπράκη 45, Τ. Κ. 17778, Ταύρος, Αττική.

Η ημερίδα περιλαμβάνει:

1. Προπονητικά «SPARRING» στα πλαίσια απόκτησης αγωνιστικής εμπειρίας των αθλητών/τριών.
2. Διαγωνισμό WAI KRU(ατομικό)
3. Διαγωνισμό WAI KRU MAI MUAY(Ζευγάρι)
4. Διαγωνισμό ΦΟΡΜΩΝ Mae mai/Look Mai κλπ.(Ατομικό)
5. Διαγωνισμό σκιαμαχίας(ατομικό)

H διοργάνωση αφορά MONO ανήλικους αθλητές/τριες από 5 ετών μέχρι και 15 ετών.

Τα προπονητικά SPARRING θα λάβουν χώρα σύμφωνα με τους κανόνες της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Μουάιτάι(ΠΟΜ).

*Επισημαίνεται ότι τα sparring με* ***ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ*** *από τον αγώνα τεχνικά χτυπήματα, ωφελούν στην εφαρμογή αμυντικών και επιθετικών τεχνικών με σκοπό να γνωρίσει ο αθλητής το σώμα του καθώς και να αποκτήσει αγωνιστική εμπειρία, προετοιμάζοντας για αγώνες τόσο για τον αθλητή όσο και τον προπονητή ώστε να διαπιστώσει το επίπεδο του αθλητή του και να το βελτιώσει μελλοντικά.*

*Επίσης συμμετέχοντας «επιπέδου» αθλητές στα sparring, βελτιώνεται η αγωνιστική εμπειρία αθλητών χαμηλότερου τεχνικού επιπέδου, χωρίς να υφίσταται άγχος, αφού δεν ανακηρύσσεται νικητής, βελτιώνοντας έτσι το γενικό επίπεδο όλων των αθλητών στο Muaythai.*

Στα sparring συμμετέχουν έμπειροι διαιτητές από την ΠΟΜ και τηρούνται όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας(υγειονομικά μέτρα, θώρακες, κάσκες κλπ.).

Τα σωματεία που επιθυμούν να δηλώσουν τους αθλητές τους θα πρέπει να γνωστοποιήσουν έγκαιρα τη συμμετοχή τους, **το αργότερο** μέχρι και **την Παρασκευή 7 Οκτωβρίου 2022 και ώρα 12:00 μ.μ.** στέλνοντας την δήλωση συμμετοχής στην διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου **khrugkitsas@gmail.com.**

Πληροφορίες καθημερινά στo 6909151560.

email : [khrugkitsas@gmail.com](mailto:khrugkitsas@gmail.com)

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ**

1. Το ζευγάρωμα των αθλητών/τριών για τα SPARRING θα γίνεται κατά προσέγγιση και με την συμμετοχή ΟΛΩΝ των προπονητών, με βάση την ζύγισή τους την ίδια ημέρα των αγώνων, προκειμένου να διασφαλίσουμε την μέγιστη ασφάλεια των αθλητών/τριών.
2. Οι ηλικιακές κατηγορίες που θα συμμετάσχουν είναι οι κάτωθι:
   1. 6-7 ετών(2χ1’ με 45’’ διάλλειμα)/απαγορεύονται ΟΛΑ τα χτυπήματα στο κεφάλι
   2. 8-9 ετών(2χ1’ με 45’’ διάλλειμα)/απαγορεύονται ΟΛΑ τα χτυπήματα στο κεφάλι
   3. 10-11 ετών(2χ1’’ με 45’’ διάλλειμα)/απαγορεύονται ΟΛΑ τα χτυπήματα στο κεφάλι
   4. 12-13 ετών(2χ1.30’’ με 45’’ διάλλειμα)/επιτρέπονται ΜΟΝΟ χτυπήματα με χέρια και πόδια στο κεφάλι, όχι όμως με γόνατα ή αγκώνες. Γόνατα ή αγκώνες επιτρέπονται μόνο στο σώμα και
   5. 14-15 ετών(2χ2’ με 1’ διάλλειμα)/Επιτρέπονται ΟΛΑ τα χτυπήματα.
3. Για το WAI KRU και όλα τα υπόλοιπα (φόρμες, MAE MAI κλπ.) οι κατηγορίες θα είναι:
   1. 6-9 ετών
   2. 10-13 ετών και
   3. 14-15 ετών
4. Για τους διαγωνισμούς:
   1. WAI KRU όχι πάνω από 4’
   2. Σκιαμαχία όχι άνω των 2’
   3. Φόρμες όχι άνω των 2’
   4. WAI KRU MAI MUAY όχι πάνω των 3’
5. Ο προστατευτικός εξοπλισμός των αθλητών στους αγώνες περιλαμβάνει:
   1. γάντια, μασέλα, επικαλαμίδες, επιαγκωνίδες, κάσκα, σπασουάρ γεννητικών οργάνων. Οι αθλητές θα μπορούν να φορούν και τα δικά τους γάντια καλαμίδες εφόσον είναι εναρμονισμένα με τις τεχνικές διαγραφές της Ομοσπονδίας. Θώρακας και κάσκα θα παρέχεται από τον σύλλογο.
   2. Στη γωνία του αθλητή θα είναι ΜΟΝΟ ένας προπονητής.
   3. Η αξιολόγηση ΟΛΩΝ των διαγωνισμών θα γίνει από την Τεχνική Επιτροπή του Muay Boran της Ομοσπονδίας.
   4. Η είσοδος στον αγωνιστικό χώρο θα επιτρέπεται ΜΟΝΟ στους αθλητές και στους προπονητές. ΔΕΝ επιτρέπονται θεατές.
   5. Μαζί τους οι αθλητές πρέπει να έχουν το ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ καθώς και την ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ εν ισχύ.
   6. Η συμμετοχή ΟΛΩΝ των αθλητών/τριών είναι ΔΩΡΕΑΝ.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ 16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

* 1. ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ-ΖΥΓΙΣΗ-ΟΡΓΑΝΩΣΗ 08:00-10:00
  2. SPARRING 10:00-16:00
  3. WAI KRU κλπ. 16:00-

To τελικό πρόγραμμα θα διαμορφωθεί και θα ανακοινωθεί σύμφωνα με τις συμμετοχές των αθλητών/τριών μετά την Παρασκευή 7 Οκτωβρίου 2022 που θα μας γνωστοποιηθούν σε κάθε κατηγορία.

**Σκοπός όλων μας πρέπει να είναι η υγιής ανάπτυξη του αθλήματος που όλοι αγαπάμε.**

Καλή επιτυχία σε όλους

Με εκτίμηση

Γκίτσας Θεόδωρος

Πρόεδρος Α.Γ.Σ. «Η ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ»