



ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ

Παίξε και συ μαζί μας!!!!

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ



19 ΜΑΙΟΥ 2012
ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΓΗΠΕΔΟ
ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ
ΘΥΡΑ 12



ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

Αγαπητοί γονείς και παιδιά,

Με στόχο η άθληση εντός και εκτός του κολυμβητηρίου να γίνει ένα διασκεδαστικό παιχνίδι, οργανώνουμε **Αθλητικές Δραστηριότητες στο Κεντρικό Στάδιο του Παγκρητίου Σταδίου**, για όλα τα παιδιά που συμμετέχουν στα προγράμματα εκμάθησης κολύμβησης του Δημοτικού Κολυμβητηρίου μας.

Στις αθλητικές δραστηριότητες τα παιδιά εκτός της πισίνας και σε ένα διασκεδαστικό και ασφαλές περιβάλλον θα έχουν την δυνατότητα στα πλαίσια "ευγενούς άμιλλας" ατομικά και σε ομάδες με παιδιά της ηλικίας τους να συλλέξουν βαθμούς **αναπτύσσοντας την συνεργασία μεταξύ τους και να αναδείξουν τις ομάδες και τους εαυτούς τους πρωταθλητές!!!!**

Ιππόκαμποι, Δελφίνια, Καβουράκια, Ξιφίες, Αστερίες, Παπάκια, Χρυσόψαρα, Χταποδάκια, Καρχαρίες και Βατραχάκια και κάθε άλλο όν του νερού, αφήστε το μαγικό και το μπουρνούζι σας στο σπίτι, **βάλτε αθλητικά παπούτσια, πάρτε το καπελάκι σας την πεσέτα σας, και μαζί με τους γονείς σας ελάτε να περάσουμε μια ξένοιαστη ώρα με παιχνίδι και διασκέδαση σε πολλά διαφορετικά παιχνίδια!!!**

Αν δεν έχετε δηλώσει συμμετοχή τρέξτε στην γραμματεία του Κολυμβητηρίου μας!!

Εμείς θα είμαστε εκεί! Σας περιμένουμε!



**ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΟΥΝ
ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ**

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ ΜΙΚΡΗΣ ΠΙΣΙΝΑΣ

50 μ Sprint

Οι διαγωνιζόμενοι τοποθετούνται στην εκκίνηση μεμονωμένα και τρέχουν με την μέγιστη δυνατή ταχύτητα προς τον τερματισμό. Ο κριτής χρονομετράει τον χρόνο τους το οποίο και καταγράφει στην καρτέλα κάθε διαγωνιζόμενου.

Άλμα σε μήκος χωρίς φορά

Ο διαγωνιζόμενος προσπαθεί να πηδήξει όσο μακρύτερα μπορεί στο άλμα σε μήκος χωρίς φορά από συγκεκριμένο σημείο το οποίο έχει χαραχθεί στο ταρτάν. Κάθε διαγωνιζόμενος έχει τρεις προσπάθειες στο σύνολο από τις οποίες καταγράφεται η καλύτερη.

Σούτ ακριβείας χάντμπωλ

Ο διαγωνιζόμενος προσπαθεί να **με σουτ πάνω από τον ώμο** να περάσει την μπάλα μέσα από τον στόχο ή τους κώνους, από συγκεκριμένη απόσταση (πέντε μέτρα απόσταση). Κάθε επιτυχημένη προσπάθεια βαθμολογείται με 20 βαθμούς. Κάθε διαγωνιζόμενος **έχει δικαίωμα τριών σουτ**. Το σύνολο των βαθμών τοποθετείται από την κριτή με υπογραφή και σφραγίδα στο έντυπο συμμετοχής και το οποίο παραδίδεται στην γραμματεία της εκδήλωσης.

Targeting με στεφάνια

Ο διαγωνιζόμενος προσπαθεί να **περάσει πέντε στεφάνια** από συγκεκριμένη απόσταση (τρία μέτρα απόσταση) σε ένα κώνο. Κάθε επιτυχημένη προσπάθεια βαθμολογείται με 20 βαθμούς. Το σύνολο των βαθμών τοποθετείται από την κριτή με υπογραφή και σφραγίδα στο έντυπο συμμετοχής και το οποίο παραδίδεται στην γραμματεία της εκδήλωσης.

ΠΕΡΙΓΡΦΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΠΑΙΓΝΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ ΣΤΗΝ ΜΕΓΑΛΗ ΠΙΣΙΝΑ

50 μ Sprint	Οι διαγωνιζόμενοι τοποθετούνται στην εκκίνηση μεμονωμένα και τρέχουν με την μέγιστη δυνατή ταχύτητα προς τον τερματισμό. Ο κριτής χρονομετράει τον χρόνο τους το οποίο και καταγράφει στην καρτέλα κάθε διαγωνιζόμενου.
Άλμα σε μήκος χωρίς φορά	Ο διαγωνιζόμενος προσπαθεί να πηδήξει όσο μακρύτερα μπορεί στο άλμα σε μήκος χωρίς φορά από συγκεκριμένο σημείο το οποίο έχει χαραχθεί στο ταρτάν. Κάθε διαγωνιζόμενος έχει τρεις προσπάθειες στο σύνολο από τις οποίες καταγράφεται η καλύτερη.
Σούτ ακριβείας ποδοσφαίρου	Ο διαγωνιζόμενος προσπαθεί να με σουτ ποδοσφαίρου να περάσει την μπάλα μέσα από τον στόχο ή τους κώνους, από συγκεκριμένη απόσταση (πέντε μέτρα απόσταση). Κάθε επιτυχημένη προσπάθεια βαθμολογείται με 20 βαθμούς. Κάθε διαγωνιζόμενος έχει δικαίωμα τριών σουτ . Το σύνολο των βαθμών τοποθετείται από την κριτή με υπογραφή και σφραγίδα στο έντυπο συμμετοχής και το οποίο παραδίδεται στην γραμματεία της εκδήλωσης.
Σούτ ακριβείας χάντμπολ	Ο διαγωνιζόμενος προσπαθεί να με σουτ πάνω από τον ώμο να περάσει την μπάλα μέσα από τον στόχο ή τους κώνους, από συγκεκριμένη απόσταση (πέντε μέτρα απόσταση). Κάθε επιτυχημένη προσπάθεια βαθμολογείται με 20 βαθμούς. Κάθε διαγωνιζόμενος έχει δικαίωμα τριών σουτ . Το σύνολο των βαθμών τοποθετείται από την κριτή με υπογραφή και σφραγίδα στο έντυπο συμμετοχής και το οποίο παραδίδεται στην γραμματεία της εκδήλωσης.
Targeting με στεφάνια	Ο διαγωνιζόμενος προσπαθεί να περάσει πέντε στεφάνια από συγκεκριμένη απόσταση (τρία μέτρα απόσταση) σε ένα κώνο. Κάθε επιτυχημένη προσπάθεια βαθμολογείται με 20 βαθμούς. Το σύνολο των βαθμών τοποθετείται από την κριτή με υπογραφή και σφραγίδα στο έντυπο συμμετοχής και το οποίο παραδίδεται στην γραμματεία της εκδήλωσης.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	
9:30 – 9:45	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΟΜΑΔΩΝ ΗΛΙΚΙΕΣ ΜΙΚΡΗΣ ΠΙΣΙΝΑΣ
09.45 – 10:15	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΠΡΩΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
10.15 - 10:45	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
11:45 - 11:15	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΤΡΙΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
11.15 - 11:45	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΤΕΤΑΡΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΒΡΑΒΕΙΩΝ ΑΠΟΝΟΜΕΣ
11.45 - 12:15	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΟΜΑΔΩΝ ΗΛΙΚΙΕΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΠΙΣΙΝΑΣ
12:15 – 12:30	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΠΡΩΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
12.30 - 13:00	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
13.00 - 13:30	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΤΡΙΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
13.30 - 14:15	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΤΕΤΑΡΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΒΡΑΒΕΙΩΝ ΑΠΟΝΟΜΕΣ



ΚΑΘΕ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑΣ ΠΑΡΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΔΙΠΛΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

ΣΤΑ ΔΙΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΕΓΚΥΡΗΣ ΚΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΜΕΛΟΥΣ

Η ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΘΑ ΑΝΑΡΤΗΘΟΥΝ ΣΤΟΥ ΠΙΝΑΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ ΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ – ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΠΙΝΑΚΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΚΑΙ ΣΤΟ SITE ΤΗΣ ΑΑΗ ΑΕ ΟΤΑ WWW.DAKH.GR.



Held desk αθλητικών κέντρων: 2810 264 560

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΥ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**

Σπύρου Μουστακλή 1, Περιοχή Λίντο, Παγκρήτιο Στάδιο
ΘΥΡΑ 9

Τηλ. Επικοινωνίας: 2810 264 560 / FAX: 2810 264 573

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Σπύρου Μουστακλή 1, Περιοχή Λίντο, Παγκρήτιο Στάδιο
ΘΥΡΑ 12

Τηλ. Επικοινωνίας: 2810 264 570 / FAX: 2810 264 573

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**

Νίκου Ευλούρη και Σόλωνος Γωνία, 71306 Πατέλες,
Ηράκλειο Κρήτης

Τηλ. Επικοινωνίας: 2810 215 080/ FAX: 2810 215090

**WWW.AAHAEOA.GR.
Email: info@AAHAEOA.GR**

*Αθλητικός
για όλους!*

**ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΕ ΟΤΑ
ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ / ΣΠΥΡΟΥ ΜΟΥΣΤΑΚΛΗ
71305, ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
τηλ: 2810 264560 / 281026468 / Φαξ: 2810 264568 / 573
WWW.AAHAEOA.GR - WWW.DAKH.GR**