



Πλαίσιο Λειτουργίας Ακαδημίας Σκι ΕΟΣ Αθηνών έτους 2016

Φιλοσοφία: Διαμόρφωση χιονοδρόμων και αγωνιστικών χαρακτήρων υπό υγιείς και ασφαλείς προϋποθέσεις, εξοικείωση με την φύση, εξερεύνηση όλης της έκτασης των 3 Χιονοδρομικών κέντρων Παρνασσού και την γεωγραφική και ιστορική περιαγωγή των όμορων Όρεων Παρνασσού.

Απευθύνεται: Η Ακαδημία απευθύνεται σε παιδιά οικογενειών που ενδιαφέρονται να ακολουθήσουν Χιονοδρομική Αθλητική σταδιοδρομία ή που επιθυμούν να εξελίξουν την τεχνική τους μέχρι και το Αγωνιστικό επίπεδο.

Σκοπός και ηλικίες:

Προαγωνιστική Ομάδα: Για Παιδιά 11 και 12 ετών (κατηγορία Παμπαίδων & Παγκορασίδων) που έχουν παρακολουθήσει ήδη την μεθοδολογία της Ακαδημίας τουλάχιστον για ένα έτος, που το επίπεδο τους κρίνεται ικανό και που επιθυμούν να αποκτήσουν αθλητικό δελτίο προκειμένου να συμμετάσχουν στο πρωτάθλημα της ΕΟΧ .

Προετοιμασία Παιδιών στην Αγωνιστική χιονοδρομία καταβάσεων από το επίπεδο 3 (σκι σε όλες τις πίστες, εκτός πιστών, όλα τα χιόνια και προπόνηση σε πόρτες). Η μεθοδολογία συμπεριλαμβάνει ασκήσεις εντός και εκτός αγωνιστικού στίβου για τα Αγωνίσματα της Γιγαντιαίας Τεχνικής Κατάβασης και της Τεχνικής Κατάβασης (για την ΤΚ τα παιδιά θα πρέπει να έχουν πρόσθετα προστατευτικά). Συμμετοχή σε όλους τους Αγώνες που διοργανώνει το Χιονοδρομικό Κέντρο.

Συμμετοχή στα κριτήρια επιλογής αθλητών και Πανελληνίους αγώνες της ΕΟΧ με όποιο Σωματείο το επιθυμούν (Γεννηθέντες το 2004 -2005) και έκδοση Αθλητικού Δελτίου ΕΟΧ .

Μέγιστος αριθμός παιδιών 10

Ανώτατη Ομάδα: Για Παιδιά 9, 10, 11 και 12 ετών που έχουν παρακολουθήσει ήδη την μεθοδολογία της Ακαδημίας τουλάχιστον για ένα έτος και που το επίπεδο τους κρίνεται ικανό Προετοιμασία Παιδιών στην Αγωνιστική χιονοδρομία καταβάσεων από το επίπεδο 3 (σκι σε όλες τις πίστες, εκτός πιστών, όλα τα χιόνια και προπόνηση σε πόρτες). Η μεθοδολογία συμπεριλαμβάνει ασκήσεις εντός και εκτός αγωνιστικού στίβου για τα Αγωνίσματα της Γιγαντιαίας Τεχνικής Κατάβασης και της Τεχνικής Κατάβασης (για την ΤΚ τα παιδιά θα πρέπει να έχουν πρόσθετα προστατευτικά). Εισαγωγή στο Αγώνισμα του freestyle skiing.

Μέγιστος αριθμός παιδιών 10

Για Παιδιά 8, 9 και 10 Ετών Προετοιμασία Παιδιών στην Αγωνιστική χιονοδρομία καταβάσεων από το επίπεδο 3 (σκι σε όλες τις πίστες, εκτός πιστών, όλα τα χιόνια και προπόνηση σε πόρτες). Η μεθοδολογία συμπεριλαμβάνει ασκήσεις εντός και εκτός αγωνιστικού στίβου για τα Αγωνίσματα της Γιγαντιαίας και Τεχνικής Κατάβασης.

Συμμετοχή σε όλους τους Αγώνες που διοργανώνει το Χιονοδρομικό Κέντρο.

Μέγιστος αριθμός παιδιών 8

Για τα Παιδιά 6, 7, 8 και 9 ετών από το επίπεδο 2 (στεμ) (να μπορούν να ελίσσονται σε όλες τις πίστες) διδαχή του γνωστικού αντικείμενου της

χιονοδρομίας καταβάσεων με μεθοδολογία που θα τους φέρει στην Αγωνιστική Τεχνική και στην εισαγωγή σε αγωνιστικό στίβο Γιγαντιαίας Τεχνικής Κατάβασης. Εδώ τα παιδιά μπορούν να δηλώσουν ημέρα (Σάββατο ή Κυριακή)
Μέγιστος αριθμός παιδιών 6 (εξαρτάται από την ηλικία και το επίπεδο).

Για τα **Παιδιά 4, 5,6 και 7 ετών** από το επίπεδο snow plow (να στρίβουν και σταματάνε, και να μπορούν να πάρουν το πιατάκι) διδαχή του γνωστικού αντικείμενου της χιονοδρομίας καταβάσεων με μεθοδολογία που θα τους φέρει να μπορούν να κάνουν καλό σκι σε όλες τις πίστες και στην εισαγωγή σε πόρτες (αγωνιστικό στίβο).

Τα παιδιά μπορούν να δηλώσουν ημέρα (Σάββατο ή Κυριακή)

Μέγιστος αριθμός παιδιών 4 (εξαρτάται από την ηλικία και το επίπεδο).

Τόπος: Χιονοδρομικά κέντρα Παρνασσού, κατά προτίμηση Φτερόλακκα

Διάρκεια: 10 Σάββατα και Κυριακές (για τα **παιδιά 10, 11 και 12 ετών**) σε περιθώριο 13 ΣΚ (πρόβλεψη φυσικών φαινομένων και ρεπτό 13-14/02/2016), από 09-10/01/16 έως 2-3/04/16. 10 Σάββατα ή Κυριακές (για τα **παιδιά 4, 5, 6, 7 και 8 ετών**).

Ωράριο:

- 08:30 συνάντηση στο Chalet της Φτερόλακκας 1860μ ή Ταμείο αναβατήρα 7 Ώρα, Φτερόλακκα 1640μ αν δεν είναι ανοιχτός ο δρόμος
- 09:00 αρχή προπόνησης
- 12:00 Διάλειμμα (όλοι μαζί)
- 13:00 Περιήγηση στα υπόλοιπα κέντρα Παρνασσού εντός και εκτός πιστών
- 15:30 τέλος προπόνησης

Κόστος: - 600 Ευρώ για τα μέλη της προαγωνιστικής ομάδας (συμπεριλαμβάνει 25 μέρες προπόνησης στο χιόνι και 10 3ωρες προπονήσεις Φυσικής κατάστασης στην Αθήνα)

- 500 Ευρώ το παιδί για 120 ώρες (20 μέρες) χιονοδρομικής απασχόλησης για τα **παιδιά 10, 11 και 12 ετών**.

- 290 Ευρώ το παιδί για 60 ώρες (10 μέρες) χιονοδρομικής απασχόλησης για τα **παιδιά 4, 5, 6, 7, και 8 ετών**.

Έκπτωση 10% για οικογένειες με **2 ή 3 παιδιά στην Ακαδημία** (Το 1^ο παιδί πληρώνει ακέραιο το ποσό και το 2^ο και το 3^ο έχουν έκπτωση 10%)

- Παρέχεται και ομαδική ασφαλιστική κάλυψη

Καταβολή των χρημάτων: **100 ευρώ με την αίτηση εγγραφής μέχρι 30/11/2015**, στις 9-10/01/2016 πληρωμή των 2/3 του κόστους και αποπληρωμή 27-

28/02/2016. Σε περίπτωση μη ενεργοποίησης της εγγραφής μέχρι 30/11/2015 το σύνολο του ποσού για κάθε πρόγραμμα θα καταβάλλεται εφάπαξ με την εγγραφή

Κόστος μικρών προγραμμάτων (δεν συνιστώνται):

- 220 Ευρώ για 5 μέρες
- 170 Ευρώ για 3 μέρες

Μεταφορά: Ευθύνη οικογένειας, προσέλευσης και αναχώρησης (δεν είναι απαραίτητη η παραμονή της οικογένειας στο κέντρο, τα παιδιά πλαισιώνονται από τους προπονητές τους καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας).

Θα γίνει φέτος έρευνα με εκδήλωση ενδιαφέροντος στην αίτηση εγγραφής για την μεταφορά παιδιών/γονιών αυθημερόν από/προς Αθήνα με Πούλμαν.

Γεύμα: Ευθύνη οικογένειας ως προς τα χρήματα ή την προετοιμασία ελαφριού μεσημεριανού γεύματος νερού ή και χυμού (όχι ως προς την συνοδεία ή φύλαξη).

Εξοπλισμός: Ευθύνη οικογένειας, μπότες, σκι, μπαστούνια, **2 ζεύγη χιονοδρομικά γάντια** (το ένα με τα 4 δάχτυλα ενωμένα), μάσκα, σκουφί, **κράνος και προστατευτικά**, μπουφάν κ' παντελόνι σκι, σακίδιο πλάτης που θα περιέχει όσα δεν χρειάζονται να φορεθούν, αντιηλιακή κρέμα, νερό, το γεύμα, τυχόν φαρμακευτική αγωγή κ' απρεσκι παπούτσια. **+ 1 φουλάρι ή μαντήλι**

Υπεύθυνη Προπονήτρια: Για πληροφορίες, εγγραφές, ενημέρωση, διευκρινήσεις και ότι άλλο μπορεί να χρειαστείτε κα Σόφη Γκρίτσι τηλ. Επικοινωνίας 6972004973, ή sdgritsi@hol.gr και sdgritsi@gmail.com