

# ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

## 34<sup>οι</sup> Ετήσιοι Μαθητικοί Αγώνες Δρόμου

Η Αντιδημαρχία Αθλητισμού του Δήμου Ν. Ιωνίας, ο Α.Γ.Σ. Νέας Ιωνίας «ΑΝΑΤΟΛΗ», η Ένωση Συλλόγων Γονέων του Δήμου Νέας Ιωνίας, οι Σύλλογοι Γονέων και Κηδεμόνων όλων των σχολείων της Ν. Ιωνίας ( των Δημοτικών, Γυμνασίων και Λυκείων), τα Νηπιαγωγεία, το ΚΕ.ΒΡΕ.ΦΟ. (Νηπιακοί Σταθμοί του Δήμου), το Σχολείο Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης, το Ειδικό Σχολείο (ΣΜΕΑ), και ο Γ.Σ. Ίκαρος Νέας Ιωνίας σας ενημερώνουν ότι: **ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΝΟΥΝ στο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ Ν. ΙΩΝΙΑΣ, τους 34<sup>οις</sup> ΕΤΗΣΙΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ**, την Κυριακή, **21 Απριλίου 2024, στις 08:30 το πρωί, για τους μαθητές-μαθήτριες Νηπιαγωγείων - Δημοτικών και στις 11:00 για τα παιδιά των Γυμνασίων – Λυκείων** και τους γονείς των παιδιών που φοιτούν στα ανωτέρω σχολεία. Συνεχίζουμε την ιστορική παράδοση αυτής της διοργάνωσης, δίνοντας τη δυνατότητα στα παιδιά μας, να δοκιμάσουν τη χαρά της άθλησης, της διάκρισης και της ευγενούς άμιλλας.

Το κεντρικό θέμα των σχολικών αγώνων είναι **«ΝΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΟΧΙ ΣΤΗ ΒΙΑ»**.

**ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ - ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ** : Ο διαχωρισμός των αγωνιστικών κατηγοριών θα γίνει με κριτήρια την τάξη που φοιτά κάθε παιδί και χωριστά τα αγόρια από τα κορίτσια.

1) Νηπιακοί Σταθμοί: **60** μ. 2) Νηπιαγωγεία : **60** μ. 3) Α΄ και Β΄ τάξεις Δημοτικού: **100** μ.

4) Γ΄ και Δ΄ τάξεις: **200** μ. 5) Ε΄ και ΣΤ΄ τάξεις Δημοτικού **300** μ.

6) όλες οι τάξεις Γυμνασίου & του Λυκείου : **400** μ. 7) Γονείς (Μητέρες-Πατέρες): **400** μ.

8) Σκυταλοδρομία **4Χ100** μ. (Μαμάδων – Μπαμπάδων) 9) Διελκυστίδα (Μαμάδων – Μπαμπάδων).

### **ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ – ΜΕΤΑΛΛΙΑ - ΕΠΑΘΛΑ:**

- Σε όλα τα παιδιά που θα τρέξουν και θα τερματίσουν, θα δοθεί **τιμητικό αναμνηστικό δίπλωμα**.
- **Μετάλλια & Στεφάνια** θα πάρουν οι τρεις πρώτοι νικητές και οι τρεις πρώτες νικήτριες κάθε κατηγορίας.
- **ΚΥΠΕΛΛΟ** θα δοθεί στα ΤΡΙΑ ΠΡΩΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΑ, στο ΠΡΩΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΠΡΩΤΟ ΛΥΚΕΙΟ, στο ΠΡΩΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ και στον ΠΡΩΤΟ ΝΗΠΙΑΚΟ ΣΤΑΘΜΟ. Πρώτα ανακηρύσσονται τα σχολεία εκείνα, που με ειδική βαθμολογία των έξι πρώτων αθλητών, κάθε κατηγορίας, θα συγκεντρώσουν τη μεγαλύτερη - αθροιστικά - ομαδική βαθμολογία.

**Επίσης, θα βραβευτεί το Σχολείο με τη μεγαλύτερη συμμετοχή παιδιών.** Το κύπελλο αυτό θα απονεμηθεί στο σχολείο με την υψηλότερη αναλογία στις συμμετοχές των μαθητών του, προς τη δύναμη των μαθητών του σχολείου. Τα σχολεία θα διαγωνιστούν για το κύπελλο αυτό σε δύο κατηγορίες: α) Βρεφονηπιακοί Σταθμοί και Νηπιαγωγεία, β) Δημοτικά, Γυμνάσια και Λύκεια. Για το λόγο αυτό οι Σύλλογοι θα πρέπει να προσκομίσουν βεβαίωση του Διευθυντή με τη δύναμη των μαθητών του Σχολείου τους.

**ΕΙΔΙΚΟ ΕΠΑΘΛΟ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΗ ΠΟΥ ΔΕ ΝΙΚΗΣΕ:** Κύπελλο θα απονεμηθεί σε έναν αθλητή, που θα επιλεγεί με κλήρωση στο τέλος των αγώνων, δεν θα είναι νικητής κάποιας κατηγορίας και θα παρευρίσκεται τη στιγμή της κλήρωσης. Με τον τρόπο αυτό τιμάται ο αθλητής που τρέχει, χωρίς να κάνει αυτοσκοπό τη νίκη. Συμμετέχει για τη χαρά της άθλησης.

### ΑΙΤΗΣΗ – ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΓΟΝΕΑ (ΓΙΑ ΤΑ ΑΝΗΛΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ)

Ο/Η υπογράφων/ουσα (ονοματεπώνυμο) ..... δηλώνω υπεύθυνα ότι το παιδί μου είναι απόλυτα υγιές και μπορεί να συμμετάσχει στους 34<sup>οις</sup> Αγώνες Δρόμου και αναλαμβάνω την ευθύνη για θέματα υγείας και ασφάλειας. Εγκρίνω και επιτρέπω τη συμμετοχή του στους 34ους Αγώνες Δρόμου τη 21ης Απριλίου 2024, στο αγώνισμα της ηλικίας του και επιτρέπω τη λήψη φωτογραφιών ή video από τους οργανωτές για την προώθηση της εκδήλωσης.

Όνομ/νο παιδιού .....

Σχολείο ..... Τάξη ..... Έτος Γέννησης..... Τηλ/νο .....

Υπογραφή .....

**ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ** στους αγώνες έχουν οι μαθητές-μαθήτριες των Νηπιακών Σταθμών, των Νηπιαγωγείων, των Δημοτικών, των Γυμνασίων, των Λυκείων και οι Γονείς τους. Η επιβεβαίωση της ηλικίας θα γίνεται με την επίδειξη της αστυνομικής ταυτότητας ή άλλου πιστοποιητικού στοιχείου.

**Θα προηγηθεί παρέλαση όλων των αθλητών και αθλητριών των σχολείων.**

**ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ:** Για να λάβουν μέρος στον αγώνα τα παιδιά και οι γονείς, θα πρέπει να συμπληρώσουν την ΑΙΤΗΣΗ – ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ, που είναι στο κάτω μέρος της προκήρυξης και να την παραδώσουν (αφού την αποκόψουν) το αργότερο μέχρι την **Τετάρτη, 17 Απριλίου 2024** στο Σύλλογο Γονέων, ή στους Δασκάλους και Καθηγητές κάθε Σχολείου.

Οι αγώνες θα διεξάγονται με την παρουσία γιατρού.

Η Οργανωτική Επιτροπή παρακαλεί να δηλώσετε έγκαιρα τη συμμετοχή σας, μέσω των Σχολείων.

**ΑΓΑΠΗΤΟΙ ΓΟΝΕΙΣ** βοηθήστε και ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να συμμετάσχουν στους μαθητικούς αγώνες που ξεκίνησαν πριν 36 χρόνια με την συμμετοχή τριών Δημοτικών Σχολείων και σήμερα τους έχουν αγκαλιάσει όλα τα Σχολεία του Δήμου μας. Λάβετε μέρος κι εσείς στον αγώνα των γονέων. Αυτό θα είναι το καλύτερο παράδειγμα για τα παιδιά σας. **Οργανώστε, εφόσον το επιθυμείτε, την ομάδα σκυταλοδρομίας γονέων. Θα είναι ένας συναρπαστικός αγώνας.**

- \* **ΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΠΡΟΣΙΤΟ ΚΑΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΟ ΑΘΛΗΜΑ**
- \* **Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ**
- \* **Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΙΣΧΥΡΟΠΟΙΕΙ ΤΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ**
- \* **Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΚΑΘΕ ΠΟΛΙΤΗ**
- \* **ΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΟ ΣΤΟΛΙΔΙ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ. ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΤΟ ΓΝΩΡΙΣΕΤΕ.**
- \* **ΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΓΟΝΕΩΝ & ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ, ΑΡΩΓΟΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΩΘΟΥΝ ΤΟΝ ΣΧΟΛΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**

#### **ΟΔΗΓΙΕΣ – ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ**

- Ξεκινήστε από τώρα λίγη προπόνηση στο Δημοτικό Στάδιο και αρκετή γυμναστική.
- Κοιμηθείτε νωρίς το προηγούμενο από τον αγώνα βράδυ.
- Το πρωινό φαγητό να είναι ελαφρύ και να καταναλωθεί τουλάχιστον ΤΡΕΙΣ ΩΡΕΣ πριν τον αγώνα.  
**ΟΧΙ γάλα και χυμούς πριν τους αγώνες.**
- Τα ρούχα του αγώνα πρέπει να είναι ελαφριά και άνετα. Τα παπούτσια μαλακά, τα κορδόνια καλά δεμένα, χωρίς να σφίγγουν τα πόδια.
- Ο κάθε αθλητής να έχει μαζί του **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΩΣ ΚΑΠΕΛΟ & ΝΕΡΟ.**
- Η συμμετοχή στους αγώνες γίνεται με την προσωπική ευθύνη του γονέα- κηδεμόνα κάθε παιδιού (για θέματα υγείας ή περίπτωση ατυχήματος).
- Παιδιά ή γονείς με διαγνωσμένα προβλήματα υγείας, δεν δύναται να λάβουν μέρος στον αγώνα.
- Τρέχουμε χωρίς άγχος, με υπομονή και καλή διάθεση.
- Τρέχουμε για τη χαρά της συμμετοχής.

**ΟΛΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΥΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΜΙΑ ΩΡΑ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ.**

#### **ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ:**

**ΠΕΤΡΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ (ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ Δ. Ν. ΙΩΝΙΑΣ) : 210-2759768, 2777721, ΕΥΑΓΓ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ (Α.Γ.Σ ΑΝΑΤΟΛΗ) : 6944 786130, ΜΑΡΙΑ ΖΑΧΟΥΔΑΝΗ (ΕΝΩΣΗ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΔΗΜΟΥ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ) : 6937 598624**

---

#### **ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ**

Ο/Η υπογράφων/ουσα (Ονοματεπώνυμο) .....  
επιθυμώ να συμμετάσχω στους 34ους ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ της 21ης Απριλίου 2024, στο/στα  
αγώνισμα/αγωνίσματα .....  
δηλώνοντας υπεύθυνα ότι είμαι απόλυτα υγιής και αναλαμβάνω την ευθύνη για θέματα υγείας και  
ασφάλειας και επιτρέπω επίσης τη λήψη φωτογραφιών ή video από τους οργανωτές για την προώθηση της  
εκδήλωσης.

Υπογραφή ..... Τηλ/νο:.....