



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ
ΒΑΡΗΣ ΒΟΥΛΑΣ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

Ταχ. Δ/ση: Αφροδίτης 2, Βουλιαγμένη
Τ.Κ.: 166 71
Πληροφορίες: Ευγένιος Παπαδόπουλος
Τηλέφωνο: 213 2020714,771
E-mail: eparadopoulos@vov.gov.gr
Site: www.vov.gov.gr

ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ: 3 έτη
ΒΑΘΜΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ: Αδιαβάθμητο
Βούλα:
Αρ. Πρωτ.
ΒΑΘΜΟΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ: Επείγον

ΠΡΟΣ

1. Δ/ντες Γυμνασίων Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης
2. Δ/ντες Δημοτικών σχολείων Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης
3. Εκπαιδευτήριο ΓΕΙΤΟΝΑ
4. Εκπαιδευτήριο ΠΑΛΛΑΔΙΟ
5. Εκπαιδευτήριο ΚΑΙΣΑΡΗ
6. Εκπαιδευτήρια ΔΕΣ

ΘΕΜΑ: ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΤΟΥΡΝΟΥΑ JU JITSU ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ

Το Σάββατο 28 Φεβρουαρίου 2026 στις εγκαταστάσεις του Α.Σ Λεύκαρου BBB επί της οδού Λεωφ. Ευελπίδων 94 στο Δίλοφο Βάρης 16672 θα πραγματοποιηθεί το Διασχολικό Πρωτάθλημα Αυτοάμυνας & JuJitsu για τους μαθητές των Δημοσίων και Ιδιωτικών Σχολείων για τις τάξεις Δ' και Ε' Δημοτικού καθώς και των μαθητών Δημοτικού Γυμνασίου και Λυκείου του Δήμου μας όπου έχουν δελτίο αθλητή με τον Α.Σ. Λεύκαρο.

Το πρόγραμμα αγώνων έχει ως εξής:

10.00-12.00 διαγωνισμός τεχνικών αυτοάμυνας για τις τάξεις Δ' και Ε' Δημοτικού. Ο προπονητής Γ. Ζαντιώτης και οι συνεργάτες του παρουσίασαν στους μαθητές την ώρα της Γυμναστικής μια απλή τεχνική Αυτοάμυνας όπου και αυτή θα παρουσιάσουν σε ζευγάρια στο πρωτάθλημα.

Πιο συγκεκριμένα:

Ώρα προσέλευσης:

9.40πμ

Προθέρμανσης - Υπενθύμιση Τεχνικής:

10.00-10.20πμ

Έναρξη πρωταθλήματος:

10.30πμ

Οι μαθητές θα διαγωνιστούν σε ζευγάρια ανα τάξη και ανα φύλο δηλαδή:

Αγόρι-Αγόρι & Κορίτσι-Κορίτσι.

Ο καθένας μαθητής θα έχει δικαίωμα μιας συμμετοχής. Τα κριτήρια όπου θα διακρίνουν οι Διαιτητές είναι:

Η γνώση της Τεχνικής

Η καλή εκτέλεση της

Η σωστή προεπιθεση - επίθεση (με έλεγχο)

Η σωστή αντίδραση στην άμυνα (με έλεγχο)
Η σωστή και ελεγχόμενη στρεβλώση του καρπού
Η σωστή πτώση
Το σωστό "τελειωμα" της Τεχνικής
Η απόσταση ασφαλείας στο "κλείσιμο" της Τεχνικής.
Τέλος τα χαρακτηριστικά: συντονισμός, νεύρο, δύναμη, έλεγχος, ρεαλισμός "παίζουν"
σημαντικό ρόλο στη Βαθμολογία από τους Διαιτητές.

Στις 12.00-14.00 θα πραγματοποιηθεί το 2ο μέρος του Πρωταθλήματος όπου οι μαθητές - αθλητές όπου είναι εξοικειωμένοι με τους αγώνες θα κάνουν το πρόγραμμα τεχνικών τους με βάση τους κανονισμούς του αθλήματος και της ομοσπονδίας. Εκεί θα έχουν την ευκαιρία τα παιδιά όπου συμμετείχαν στο 1ο μέρος του Πρωταθλήματος να δουν υψηλού επιπέδου τεχνικές και έτσι να εκτιμήσουν καλύτερα το ποσό σημαντικό ή και αναγκαίο είναι σήμερα, όλοι, να έχουν την γνώση για αυτοάμυνα!!!

Οι διοργανωτές διατηρούν το δικαίωμα αλλαγής του προγράμματος και τροποποίησης των παραπάνω με βάση τις συμμετοχές.

**Ο Αν. Διευθυντής
Αθλητισμού και Πολιτισμού**

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΤΣΑΚΑΛΗΣ

Εσωτερική διανομή:

1. Αυτοτελές Τμήμα Επιτελικής Υποστήριξης Δημάρχου
2. Αντιδήμαρχος Πολιτισμού και Αθλητισμού
3. Αντιδήμαρχος Διαχείρισης και Λειτουργίας Αθλητικών Εγκαταστάσεων και Χώρων
4. Δ/νση Αθλητισμού & Πολιτισμού
5. Τμήμα Αθλητισμού