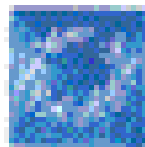


# Τα Ολυμπιακά Αθλήματα



Αθήνα 2004



# Τα Ολυμπιακά Αθλήματα

## **Οργανωτική Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων Αθήνα 2004**

### “Τα Ολυμπιακά Αθλήματα”

Ομάδα σχεδιασμού και υλοποίησης:

Νίκος Βασιλειάδης, Νίκος Βερναδάκης, Πόλυ Γκέκα,  
Ηρακλής Κέλλης, Αλέκος Μακρής,  
Ιωάννα Μάστορα, Χριστίνα Τσαγδή

Επιμέλεια: Πόλυ Γκέκα

Επιμέλεια βιντεοκασέτας: Σόφη Σαμαρά

Εικονογράφηση: Σπύρος Γούσης

Παραγωγή: Εκδόσεις “Ελληνικά Γράμματα” Μάρτιος 2001

Copyright © 2001 Οργανωτική Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων Αθήνα 2004

ISBN 960-393-542-5



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Άρση Βαρών .....	7
Βόλειμπολ (Πετοσφαίριση) .....	11
Μπιτς Βόλει .....	15
Ενόργανη Γυμναστική .....	17
Αγωνιστικό Τραμπολίνο .....	23
Ρυθμική Γυμναστική .....	25
Ιππασία .....	28
Ιστιοπλοΐα .....	33
Κανό – Καγιάκ .....	37
Κωπηλασία .....	41
Μοντέρνο Πένταθλο .....	44
Μπάντμιντον (Αντιπέριση) .....	51
Μπάσκετ (Καλαθοσφαίριση) .....	54
Μπείζμπολ .....	57
Ξιφασκία .....	61
Πάλη .....	65
Πινγκ-Πονγκ (Επιτραπέζια Αντισφαίριση) .....	70
Ποδηλασία .....	75
Ποδόσφαιρο .....	81
Πυγμαχία .....	85
Σκοποβολή .....	89
Σόφτμπολ .....	96
Στίβος (Κλασσικός Αθλητισμός) .....	99
Τάε κβο ντο .....	114

Τένις (Αντισφαίριση) .....	116
Τζούντο .....	120
Τοξοβολία .....	123
Τρίαθλο .....	126
Υγρός Στίβος .....	129
Χάντμπολ (Χειροσφαίριση) .....	143
Χόκεϊ επί χόρτου .....	146

## ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ

### Ιστορικά στοιχεία

Η άρση βαρών δεν περιλαμβανόταν στο πρόγραμμα των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων. Ωστόσο υπάρχουν μαρτυρίες ότι στην Αρχαία Ελλάδα οι αθλητές συναγωνίζονταν στην ανύψωση βαρών, ενώ είναι πιθανόν η άρση βαρών να χρησίμευε σαν αγώνισμα προπόνησης των αθλητών του πεντάθλου ή του παγκρατίου.

Στην Ολυμπία βρέθηκε πελώριος λίθος βάρους 143,5 κιλών, ανάθημα του αθλητή Βύβωνα, ο οποίος καυχιόταν, κατά την επιγραφή, ότι τον είχε σηκώσει με το ένα χέρι επάνω από το κεφάλι του. Στη Σαντορίνη βρέθηκε άλλος λίθος βάρους 480 κιλών που έχει χαραγμένη επάνω της την πληροφορία ότι ο Εύμαστας τον σήκωσε από το έδαφος. Σε μουσείο της Γερμανίας βρίσκεται ένα κύπελλο του 500 π.Χ., που αναπαριστά έναν Αθηναίο, στεφανωμένο νέο να σηκώνει δυο μεγάλους λίθους. Η παράσταση και η επιγραφή μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι το είχε κερδίσει κάποιος αθλητής σε αγώνα άρσης βαρών.

Το πρώτο Παγκόσμιο πρωτάθλημα έγινε στο Λονδίνο, το 1891. Στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε στο αγωνιστικό πρόγραμμα το 1896 στην Αθήνα, με δύο αγωνίσματα, άρση με το ένα χέρι και άρση με τα δύο χέρια. Οι κατηγορίες βάρους ήταν ανοικτές, δηλαδή αγωνίζονταν μαζί όλοι οι αθλητές ανεξάρτητα από το βάρος τους.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896, ο Έλληνας αρσιβαρίστας Σωτήρης Βερσής πήρε την τρίτη θέση στην άρση με τα δύο χέρια και ο Αλέξανδρος Νικολόπουλος την τρίτη θέση στην άρση με το ένα χέρι. Το 1904 ο Έλληνας Περικλής Κακούσης αναδείχτηκε χρυσός Ολυμπιονίκης σηκώνοντας με τα δύο χέρια 111,670 κιλά.

Η Διεθνής Ομοσπονδία Άρσης Βαρών (IWF) ιδρύθηκε το 1905 στη Βουδαπέστη και είναι το ανώτατο όργανο του αθλήματος σε παγκό-

σμιο επίπεδο. Η Ελληνική Ομοσπονδία Άρσης βαρών (Ε.Ο.Α.Β) ιδρύθηκε το 1972.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες οι αθλητές της άρσης βαρών αγωνίζονται σε δύο κινήσεις, το αρασέ και το επολέ-ζετέ.

## Περιγραφή αγωνισμάτων

### Αρασέ

Στο Αρασέ ο αθλητής πρέπει να σηκώσει την μπάρα με τεντωμένα χέρια πάνω από το κεφάλι του με μία μόνο κίνηση. Στην προσπάθεια της ανύψωσης ο αθλητής μπορεί να λυγίσει ή να ανοίξει τα πόδια του, ενώ κανένα άλλο μέλος του σώματός του δεν επιτρέπεται να ακουμπήσει στο έδαφος. Όταν φέρει την μπάρα πάνω από το κεφάλι, πρέπει να παραμείνει ακίνητος, με τεντωμένα χέρια και πόδια, με την μπάρα και το σώμα του σε ευθεία γραμμή. Στη θέση αυτή παραμένει μέχρι να λάβει το σήμα από τους κριτές ότι μπορεί να ελευθερώσει την μπάρα.



### Επολέ-Ζετέ

Στην τεχνική επολέ-ζετέ ο αθλητής πρέπει να σηκώσει τα βάρη με δύο κινήσεις. Στην πρώτη κίνηση, του επολέ, πρέπει με μία κίνηση να σηκώσει τα βάρη από το έδαφος μέχρι τους ώμους του. Στην προσπάθεια της ανύψωσης μπορεί να λυγίσει και να ανοίξει τα πόδια του. Στη δεύτερη κίνηση, του ζετέ, ο αθλητής λυγίζει τα γόνατα, ενώ ταυτόχρονα τεντώνει κάθετα τα χέρια. Στο σημείο αυτό, όταν σταθεί εντελώς ακίνητος, οι κριτές του δίνουν σήμα να κατεβάσει τα βάρη.

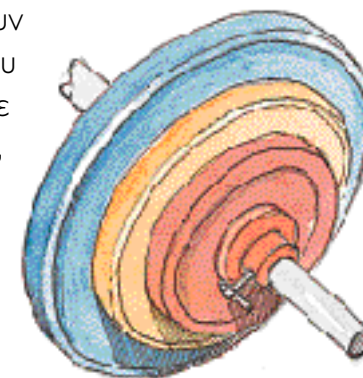
Μία ανύψωση θεωρείται άκυρη στις εξής περιπτώσεις:

- Αν ο αθλητής δεν μπορέσει να σταθεί όρθιος με τα πόδια, το σώμα και την μπάρα σε κατακόρυφη στάση.
- Αν κατεβάσει την μπάρα πριν δώσει σήμα ο διαιτητής.
- Αν ακουμπήσει στο έδαφος με οποιοδήποτε σημείο του σώματος εκτός από τα πέλματα.
- Αν δεν τεντώσει τα χέρια του ταυτόχρονα, καθώς ολοκληρώνει την προσπάθεια.
- Αν ακουμπήσει την μπάρα στους ώμους και την ωθήσει ψηλά με τη βοήθειά τους.
- Αν στο αρασέ σταματήσει για λίγο την ανύψωση.

Νικητής του αγωνίσματος είναι ο αθλητής που θα σηκώσει το περισσότερο βάρος αθροιστικά και στις δύο κινήσεις.

Στο σημερινό πρόγραμμα υπάρχουν οκτώ κατηγορίες βάρους ανδρών, που αρχίζουν από τα 56 κιλά και φτάνουν σε αθλητές με βάρος πάνω από 105 κιλά, και επτά κατηγορίες βάρους για τις γυναίκες που αρχίζουν από τα 48 κιλά και φτάνουν πάνω από τα 75 κιλά.

Τον αγώνα εποπτεύουν τρεις διαιτητές, ένας γραμματέας, ένας γιατρός, ένας τεχνικός ελεγκτής και μία επιτροπή



που ελέγχει τις αποφάσεις των κριτών. Ο κάθε αθλητής επιχειρεί τρεις προσπάθειες στην κίνηση του αρασέ και τρεις στο επολέ-ζετέ. Οι τρεις διαιτητές αξιολογούν αν η ανύψωση είναι έγκυρη και ανάβουν άσπρο φως στον ειδικό πίνακα των κριτών ή κόκκινο αν είναι άκυρη. Αν δύο αθλητές έχουν το ίδιο σύνολο στα βάρη που έχουν σηκώσει, νικά ο αθλητής με το χαμηλότερο σωματικό βάρος. Στα παγκόσμια πρωταθλήματα, αντίθετα με τους Ολυμπιακούς Αγώνες, απονέμονται τρία μετάλλια, ένα για το καλύτερο ζετέ, ένα για το καλύτερο αρασέ κι ένα για το σύνολο.

Η Ελληνική ομάδα άρσης βαρών είναι από τις ισχυρότερες στον κόσμο. Σε τρεις συνεχόμενες Ολυμπιακές διοργανώσεις (Βαρκελώνη, Ατλάντα, Σίδνεϊ) οι Έλληνες αθλητές κέρδισαν 11 Ολυμπιακά μετάλλια. Στην Ατλάντα η Ελληνική Άρση βαρών κατέλαβε την 1η θέση στον πίνακα μεταλλίων. Στα παγκόσμια πρωταθλήματα 1998 και 1999 η Εθνική Ομάδα ανδρών κατέκτησε την 1η θέση. Στους πρόσφατους Ολυμπιακούς αγώνες στο Σίδνεϊ η Εθνική μας ομάδα κέρδισε 5 Ολυμπιακά μετάλλια, 4 στην κατηγορία ανδρών και ένα στην κατηγορία γυναικών.

Από τα μεγαλύτερα ονόματα της Ολυμπιακής ιστορίας του αθλήματος είναι ο Αμερικανός Schemasky, ο οποίος μεταξύ 1948 και 1964 κέρδισε ένα χρυσό, ένα ασημένιο και δύο χάλκινα μετάλλια, ο πρώην Σοβιετικός στην κατηγορία των υπερβαρέων βαρών Alexeen, που κέρδισε χρυσά μετάλλια το 1972 και το 1976. Θρύλοι επίσης του αθλήματος της άρσης βαρών είναι ο Τούρκος Ναϊμ Σουλεϊμάνογλου με τρία χρυσά μετάλλια (1988, 1992, 1996) και οι Έλληνες Πύρος Δήμας και Ακάκιος Καχιασβίλι, με επίσης τρία συνεχόμενα χρυσά μετάλλια (1992, 1996, 2000).

*Επιμέλεια: Ηλιού Γεώργιος  
Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα Άρσης Βαρών*

## ΒΟΛΕΪΜΠΟΛ (ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ)

### Ιστορικά στοιχεία

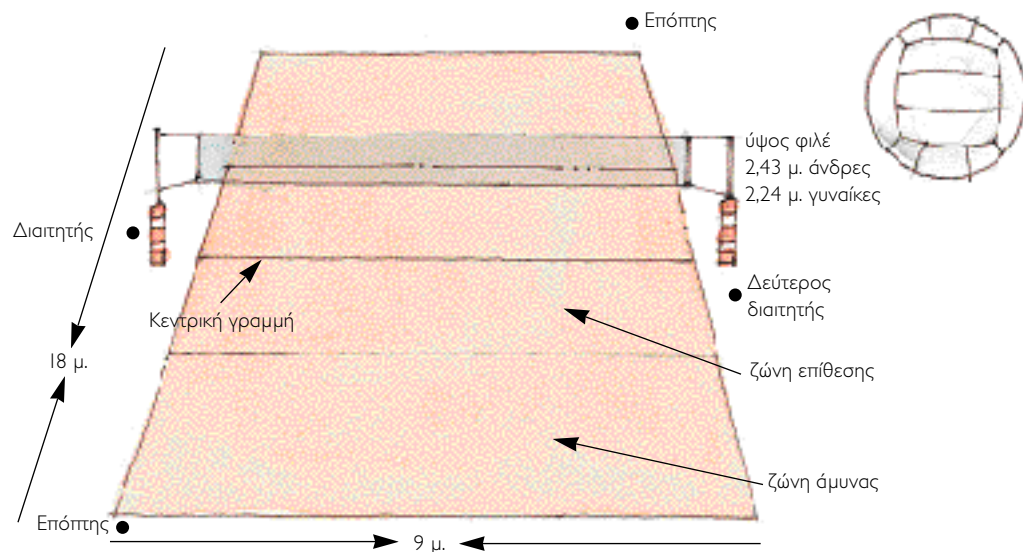
Η πετοσφαίριση επινοήθηκε το 1895 από τον καθηγητή Γουίλιαμ Μόργκαν στο παράρτημα της ΧΑΝ στην πολιτεία της Μασσαχουσέτης των ΗΠΑ. Ο Μόργκαν, στην προσπάθειά του να βρει ένα παιχνίδι που να μπορεί να παίζεται σε κλειστό χώρο και να έχει μικρό κίνδυνο τραυματιών, επινόησε την πετοσφαίριση. Το αρχικό της όνομα ήταν “μίντον-νετ” αλλά πολύ σύντομα, μετά από ένα αγώνα επίδειξης, πήρε το σημερινό όνομα, πιθανότατα από τον καθηγητή Άλφρεντ Χάλσιντ.

Η πετοσφαίριση διαδόθηκε ταχύτατα, ιδιαίτερα μέσω των παραρτημάτων της ΧΑΝ σε όλο τον κόσμο, ενώ στην Ευρώπη έγινε γνωστή στην διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου από τους αμερικανούς στρατιώτες. Η πρώτη ειδική μπάλα κατασκευάστηκε το 1900, ενώ η Διεθνής Ομοσπονδία ιδρύθηκε το 1947 στο Παρίσι, όπου διαμορφώθηκαν και οι πρώτοι Διεθνείς κανονισμοί για πρώτη φορά. Η πετοσφαίριση έγινε Ολυμπιακό άθλημα το 1964 στους αγώνες του Τόκιο, με συμμετοχή ανδρών και γυναικών. Η Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (Ε.Ο.Π.Ε.) ιδρύθηκε το 1970.

### Περιγραφή αθλήματος

Η πετοσφαίριση διεξάγεται σε κλειστό χώρο. Το γήπεδο είναι ένα ορθογώνιο με διαστάσεις 18μ.χ9μ. και περιβάλλεται από ελεύθερη ζώνη, η οποία απέχει από τις τελικές γραμμές 7-9 μ. και από τις πλευρικές 3-5 μ. Το ορθογώνιο αυτό γήπεδο χωρίζεται σε δύο ίσα μέρη από την κεντρική γραμμή πάνω στην οποία τοποθετείται κατακόρυφα το δίχτυ, με ύψος 2,43 μ. για τους άνδρες και 2,24 μ. για τις γυναίκες. Σε κάθε ένα

από τα δύο ίσα μέρη και σε απόσταση 3 μ. από την κεντρική γραμμή υπάρχει η παράλληλη επιθετική γραμμή, που το χωρίζει σε δύο ζώνες, την ζώνη μπροστά (επιθετική) και τη ζώνη πίσω (αμυντική). Σκοπός του παιχνιδιού είναι να ακουμπήσει η μπάλα μέσα στο γήπεδο του αντιπάλου αφού περάσει πάνω από το δίκτυ και μέσα στο όρια που ορίζονται από τις δύο κεραίες, οι οποίες τοποθετούνται κάθετα στο επίπεδο του γηπέδου, ακριβώς πάνω από το σημείο στο οποίο τέμνεται η κεντρική γραμμή με την πλευρική και στηρίζονται στο δίκτυ. Κάθε ομάδα έχει δικαίωμα να έρθει σε επαφή με την μπάλα τρεις φορές πριν τη στείλει στην αντίπαλη περιοχή. Η επαφή με τη μπάλα μπορεί να γίνει με οποιοδήποτε σημείο του σώματος, αρκεί η μπάλα να αναπηδήσει σε οποιαδήποτε κατεύθυνση. Η ομάδα αποτελείται από 12 παίκτες, έναν προπονητή, ένα βοηθό προπονητή και ένα φυσιοθεραπευτή. Οι παίκτες καταλαμβάνουν συγκεκριμένες θέσεις στο γήπεδό τους. Οι παίκτες της αμυντικής ζώνης απαγορεύεται να εκδηλώσουν επιθετική ενέργεια από την επιθετική ζώνη όταν η μπάλα είναι ψηλότερα από το επίπεδο του δικτύου. Το παιχνίδι ξεκινάει με σέρβις, δικαίωμα που κερδίζει ο αρχηγός της



ομάδας με κλήρωση και που εκτελείται από έναν παίκτη ο οποίος βρίσκεται στη ζώνη του σέρβις πίσω από την τελική γραμμή. Σε περίπτωση που η ομάδα χάσει το δικαίωμα για σέρβις, το δικαίωμα αυτό το έχει η αντίπαλη ομάδα, η οποία κερδίζει ένα πόντο και οι παίκτες της κινούνται μία θέση προς τα δεξιά.

Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που κερδίζει τρία σετ από τα πέντε. Το σετ κερδίζει η ομάδα η οποία πρώτη θα φθάσει τον 25ο πόντο με ελάχιστο προβάδισμα δύο πόντων.

Τα τέσσερα πρώτα σετ τελειώνουν στον 25ο πόντο ενώ το 5ο και αποφασιστικό σετ, εάν υπάρχει, τελειώνει στον 15ο πόντο, με ελάχιστο προβάδισμα δύο πόντων.

Σε περίπτωση ισοπαλίας στο σκορ 24-24 στα 4 πρώτα σετ, και 14-14 στο πέμπτο σετ, το παιχνίδι συνεχίζεται, μέχρι μια ομάδα να πετύχει το ελάχιστο προβάδισμα των δύο πόντων, χωρίς ανώτατο όριο (π.χ 26-24, 27-25, ... και 16-14, 17-15, ... κτλ.).

Οι παίκτες απαγορεύεται να μεταφέρουν την μπάλα, να αγγίξουν το δίκτυ, να περάσουν τα χέρια τους πάνω από το δίκτυ στο αντίπαλο γήπεδο και να εμποδίσουν τον αντίπαλο να εκδηλώσει την επίθεσή του, και να έρθουν σε επαφή με την μπάλα δύο διαδοχικές φορές, εκτός από την ενέργεια για μπλόκο.

Ο αγώνας διευθύνεται από δύο διαιτητές, με συνεργάτες τον σημειωτή και τους επόπτες (2-4 ανάλογα με την κατηγορία του αγώνα). Οι δύο διαιτητές τοποθετούνται ο ένας απέναντι του άλλου, στη νοητή προέκταση της κεντρικής γραμμής, και ο πρώτος χρησιμοποιεί μία σκάλα με πλατώ, έτσι ώστε να βρίσκεται περίπου 50-80 εκατοστά πάνω από το υψηλότερο επίπεδο του φιλέ. Ο πρώτος διαιτητής διευθύνει τον αγώνα, ο δεύτερος ελέγχει τις παραβάσεις στην περιοχή της ευθύνης του, ο σημειωτής καταγράφει όλες τις ενέργειες στο φύλο αγώνα και έχει την αποκλειστική ευθύνη για αυτό, ενώ οι επόπτες γραμμών ελέγχουν την επαφή της μπάλας με το γήπεδο και την τροχιά της μέσα ή έξω από τις κεραίες.

Οι αντικαταστάσεις των παικτών ή και τα κανονικά τσίμ άουτ (ανάπαυλες) χορηγούνται από τους διαιτητές του αγώνα ύστερα από αίτημα του προπονητή της ομάδας και σε νεκρό χρόνο, δηλαδή μετά το σφύριγμα του διαιτητή για τη λήξη της φάσης και πριν το σφύριγμα για την εκτέλεση του επόμενου σέρβις.

Οι αναπληρωματικοί παίκτες κάθονται στον πάγκο της ομάδας ή βρίσκονται στο χώρο προθέρμανσης (ζεστάματος), ένα τετράγωνο 3x3 μ. που βρίσκεται στη δεξιά και αριστερή γωνία έξω από την ελεύθερη ζώνη και στην πλευρά του πάγκου της ομάδας.

Οι αλλαγές των κανονισμών καθιέρωσαν και τον “λίμπερο” παίκτη, έναν εξειδικευμένο αμυντικά παίκτη. Φοράει υποχρεωτικά διαφορετικού χρώματος φανέλα, μπορεί να αντικαταστήσει απεριόριστες φορές μόνο τους παίκτες στην αμυντική ζώνη, απαγορεύεται να κάνει σέρβις, να εκδηλώσει επίθεση όταν η μπάλα είναι ψηλότερα από το επίπεδο του δικτύου, να κάνει μπλοκ ή να πάρει μέρος σε μπλοκ και να αντικαταστήσει δύο παίκτες συνέχεια χωρίς να γίνει σέρβις.

Επίσης, η κάθε ομάδα έχει δικαίωμα για ένα κανονικό τσίμ άουτ των 30’’ στα τέσσερα πρώτα σετ, στα οποία αυτόματα χορηγούνται και δύο τεχνικά τσίμ άουτ διάρκειας 60’’, όταν η ομάδα που προηγείται φθάσει τον 8ο και 16ο πόντο, ενώ στο 5ο σετ, εάν υπάρχει, η ομάδα έχει δικαίωμα για δύο κανονικά τσίμ άουτ χωρίς τεχνικά τσίμ άουτ.

Οι έξι πρώτες ανδρικές ομάδες στην τελευταία ολυμπιάδα είναι: Γιουγκοσλαβία, Ρωσία, Ιταλία, Αργεντινή, Βραζιλία και Ολλανδία. Οι αντίστοιχες γυναικείες ομάδες ήταν: Κούβα, Ρωσία, Βραζιλία, Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, Κίνα και Γερμανία.

*Επιμέλεια: Δόγαρης Αντώνης  
Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα Πετοσφαίρισης*

## ΜΠΙΤΣ ΒΟΛΕΪ

### Ιστορικά στοιχεία

Το Μπιτς Βόλεϊ έκανε την εμφάνισή του στις αρχές του 1920 στη Σάντα Μόνικα της Καλιφόρνιας και είχε ως σκοπό την οικογενειακή διασκέδαση. Το πρώτο ανδρικό τουρνουά έγινε το 1947. Στα 1987 η Διεθνής Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης διοργάνωσε το πρώτο παγκόσμιο πρωτάθλημα για άνδρες και το 1993 ακολούθησε το παγκόσμιο πρωτάθλημα γυναικών. Σε Ολυμπιακό επίπεδο το άθλημα έκανε την εμφάνισή του στους Ολυμπιακούς αγώνες του 1996 στην Ατλάντα, τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες.

### Περιγραφή αθλήματος

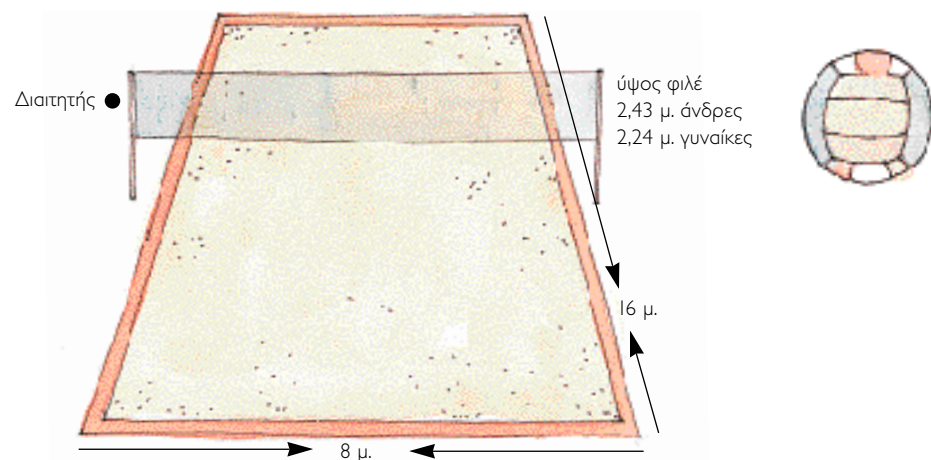
Οι ομάδες του βόλεϊ στην άμμο αποτελούνται από δύο παίκτες, σε αντίθεση με το βόλεϊ σάλας που κάθε ομάδα έχει 12 παίκτες.

Το παιχνίδι παίζεται σε σετ των 21 ή 15 πόντων. Για να ανακηρυχθεί μια ομάδα νικήτρια πρέπει να κερδίσει δύο σετ των 21 πόντων. Σε περίπτωση ισοβαθμίας 1-1 σετ, για να ανακηρυχθεί ο τελικός νικητής οι ομάδες αγωνίζονται σε τρίτο και τελικό σετ των 15 πόντων. Κάθε ομάδα για να κερδίσει κάποιο σετ πρέπει να έχει ελάχιστο προβάδισμα δύο πόντων (π.χ. 15-13, 16-14, 17-15, 19-17, 20-18, 21-19, ...κτλ.).

Μία ομάδα κερδίζει πόντο σε κάθε επιτυχημένη προσπάθεια ανεξάρτητα από ποια ομάδα πραγματοποιεί το σέρβις.

Το παιχνίδι παίζεται σε διαφορετικές διαστάσεις με αυτές του βόλεϊ σάλας. Το γήπεδο έχει συνολικές διαστάσεις 16x8 μ. και το φιλέ που χωρίζει το γήπεδο σε δύο ίσα μέρη διαστάσεων 8x8 μ., έχει ύψος 2,43 μ. για τους άνδρες και 2,24 μ. για τις γυναίκες.





Στο μπιτς βόλεϊ δεν υπάρχουν σταθερές θέσεις για τους παίκτες. Αυτοί μπορούν να κινούνται ελεύθερα, τόσο στην επίθεση όσο και στην άμυνα και στο μπλοκ. Μπορούν να χτυπήσουν την μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του σώματός τους αλλά δεν επιτρέπεται το διπλό χτύπημα και το άγγιγμα στο φιλέ.

### Άλλοι κανονισμοί

- 1) Το μπλοκ μετράει σαν χτύπημα-επαφή με την μπάλα.
- 2) Οι παίκτες μπορούν να εκδηλώσουν επίθεση από οποιοδήποτε σημείο του γηπέδου χωρίς περιορισμούς.
- 3) Δεν υπάρχουν αναπληρωματικοί παίκτες.
- 4) Οι δύο ομάδες αλλάζουν τερέν κάθε πέντε πόντους.
- 5) Η κάθε ομάδα έχει δικαίωμα για 2 τάιμ άουτ διάρκειας 30 δευτερολέπτων.

Επιμέλεια: Δόγερης Αντώνης  
Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα Πετοσφαίρισης

## ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Ιστορικά στοιχεία

Ο όρος γυμναστική προέρχεται από την ελληνική λέξη “γυμνός”, το αρχαιοελληνικό “γυμνάσιο”, δηλαδή τον χώρο όπου οι αθλητές ασκούσαν γυμνοί. Από τους κυβιστήρες ή τις κυβιστρίδες της αρχαιότητας (ακροβάτες), μέχρι τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες, η Γυμναστική καλλιεργήθηκε και αναπτύχθηκε στην Ελλάδα ως ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα. Η σημερινή της μορφή και το περιεχόμενό της οφείλονται κυρίως στη συμβολή του Γερμανού Φρήντριχ Λούντβιχ Γιαν (1778-1852), ο οποίος εφεύρε το μονόζυγο και το δίζυγο.

Η Ενόργανη Γυμναστική ανδρών εντάχθηκε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων το 1896 (Αθήνα), όπου οι αθλητές αγωνίστηκαν σε 6 όργανα, διαφορετικά των σημερινών: το μονόζυγο, το δίζυγο, τους κρίκους, το άλμα ίππου, τον ίππο με λαβές και την αναρρίχηση επί κάλω (αναρρίχηση σε σχοινί). Οι γυναίκες αγωνίστηκαν πρώτη φορά σε Ολυμπιακούς Αγώνες το 1928 (Ελσίνκι).

Η Διεθνής Ομοσπονδία Γυμναστικής (FIG), με έτος ίδρυσης το 1881 και έδρα την Ελβετία, είναι το ανώτατο διοικητικό όργανο του αθλήματος. Η Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία (Ε.Γ.Ο.) ιδρύθηκε το 1996.

### Περιγραφή αγωνισμάτων

Στην ενόργανη γυμναστική, άνδρες και γυναίκες αγωνίζονται χωριστά, οι άνδρες σε έξι αγωνίσματα (όργανα), οι γυναίκες σε τέσσερα. Αναλυτικά τα αγωνίσματα είναι τα ακόλουθα:

## Αγωνίσματα ανδρών

### Έδαφος

Το ταπί πάνω στο οποίο διεξάγονται οι ασκήσεις εδάφους έχει διαστάσεις 12x12 μ. Οι αθλητές έχουν 50-70 δευτερόλεπτα για να παρουσιάσουν το πρόγραμμά τους, το οποίο περιλαμβάνει συνδυασμούς κυβιστήσεων, αλμάτων, ασκήσεων ισορροπίας και ακροβατικών στοιχείων.

Βαθμολογούνται ανάλογα με την ακρίβεια της εκτέλεσης, τη σταθερότητα της προσγείωσης και τη δυσκολία των ασκήσεων.



### Πλάγιος Ίππος

Ο πλάγιος ίππος έχει μήκος 1,60 μ. και φέρει 2 λαβές. Οι αθλητές εκμεταλλεύονται όλο το μήκος του ίππου και τις λαβές για να παρουσιάσουν το πρόγραμμά τους. Μόνο τα χέρια του αθλητή επιτρέπεται να είναι σε επαφή με τον ίππο.



### Κρίκοι

Οι κρίκοι είναι ξύλινοι και είναι κρεμασμένοι από εξαιρετικά σταθερή μεταλλική κατασκευή ή από την οροφή. Οι αθλητές επιχειρούν εναλλακτικά αιωρήσεις, στηρίξεις, ακινητοποιήσεις, δυναμικά και στατικά στοιχεία και εξόδους.



### Άλμα

Ο αθλητής παίρνει φόρα και εκτελεί ένα άλμα πατώντας δυνατά σε ένα βατήρα και τοποθετώντας τα χέρια του στον ίππο, για να εκτιναχθεί και να εκτελέσει ακροβατικά στοιχεία.



### Δίζυγο

Ο αθλητής χρησιμοποιεί τις 2 παράλληλες μπάρες του οργάνου για να εκτελέσει αιωρήσεις, κυβιστήσεις, ανακυβιστήσεις, ανατροπές, στατικές και δυναμικές ασκήσεις.



### Μονόζυγο

Η ατσάλνια μπάρα χρησιμοποιείται από τον αθλητή για να πραγματοποιήσει μια σειρά περιστροφών, αιωρήσεων, στηρίξεων και άλλων ασκήσεων, αλλάζοντας συχνά λαβές, θέσεις σώματος και κατεύθυνση κίνησης.

Έλληνες χρυσοί Ολυμπιονίκες στους πρώτους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 ήταν ο Ιωάννης Μητρόπουλος στους κρίκους και ο Νικόλαος Ανδριακόπουλος στην αναρρίχηση επί κάλω, ενώ ο Ξανάκης κατέκτησε το αργυρό μετάλλιο στο ίδιο αγώνισμα. Στην ίδια διοργάνωση ο Περσάκης κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στους κρίκους. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Ατλάντα, το 1996, ο Ιωάννης Μελισσανίδης κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο στις ασκήσεις εδάφους και στους Ολυμπιακούς αγώνες του Σίδνεϊ το 2000 ο Δημοσθένης Ταμπάκος το αργυρό μετάλλιο στους κρίκους.

## Αγωνίσματα γυναικών

### Άλμα

Είναι παρόμοιο με το άλμα των ανδρών με τη διαφορά ότι ο ίππος τοποθετείται κάθετα στη φορά των αθλητριών. Όπως και στο αντίστοιχο αγώνισμα των ανδρών, βαθμολογούνται ανάλογα με την ακρίβεια της εκτέλεσης και τη σταθερότητα της προσγείωσης.



### Ασύμμετροι Ζυγοί (Δίζυγο)

Οι ασύμμετροι ζυγοί αποτελούνται από δύο παράλληλες μπάρες, τοποθετημένες σε διαφορετικό ύψος από το έδαφος η κάθε μία (2,4 μ. η πρώτη και 1,6 μ. η δεύτερη). Είναι ένα όργανο που απαιτεί μεγάλη συγκέντρωση εκ μέρους των αθλητριών, οι οποίες εκμεταλλεύονται και τις δύο μπάρες για να πραγματοποιήσουν τουλάχιστον 10 διαφορετικές ασκήσεις χωρίς διακοπή.

### Δοκός Ισορροπίας



Η δοκός ισορροπίας έχει μήκος 5 μ., απέχει 1,2 μ. από το έδαφος, ενώ το πλάτος της είναι μόλις 10 εκατοστά. Απαιτεί εξαιρετική ισορροπία. Οι αθλήτριες πρέπει να πραγματοποιήσουν τις ασκήσεις τους μέσα σε 70-90 δευτερόλεπτα, εκμεταλλευόμενες όλο το μήκος της δοκού.

### Έδαφος



Οι ασκήσεις εδάφους είναι σε γενικές γραμμές παρόμοιες με αυτές του αντίστοιχου αγωνίσματος των ανδρών. Οι αθλήτριες εκτελούν το πρόγραμμά τους με τη συνοδεία μουσικής και βαθμολογούνται τόσο για τις γυμναστικές ασκήσεις που εκτελούν όσο και για τη χορογραφία τους.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες, τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, το αγωνιστικό πρόγραμμα περιλαμβάνει τους εξής αγώνες:

**Αγώνας I (Προκριματικός Αγώνας):** Συμμετέχουν ομάδες με έξι αθλητές ή αθλήτριες που εκτελούν προγράμματα ελεύθερης επιλογής σε όλα τα όργανα.

**Αγώνας II (Τελικός Αγώνας Σύνθετου ατομικού):** Συμμετέχουν οι 36 καλύτεροι αθλητές ή αθλήτριες του προκριματικού αγώνα εκτελώντας προγράμματα ελεύθερης επιλογής σε κάθε όργανο. Στο σύνθετο ατομικό μετέχουν μέχρι 3 αθλητές από κάθε χώρα.

**Αγώνας III (Τελικός Αγώνας Ομάδων):** Συμμετέχουν οι 6 καλύτερες ομάδες Ανδρών και Γυναικών του Προκριματικού Αγώνα.

**Αγώνας IV (Τελικός Αγώνας Οργάνων):** Συμμετέχουν οι 8 καλύτεροι αθλητές ή αθλήτριες από κάθε όργανο, σύμφωνα με την κατάταξη του προκριματικού αγώνα. Στους τελικούς των οργάνων μετέχουν μέχρι 2 αθλητές από κάθε χώρα.

Σε κάθε αγώνισμα ανδρών και γυναικών υπάρχουν έξι κριτές, με δύο ακόμα επικεφαλής και έναν επιστημονικό συνεργάτη. Σε όλα τα αγωνίσματα υπάρχει κριτική επιτροπή που ελέγχει με τη σειρά της τους κριτές. Οι κριτές, μαζί με τον επικεφαλής, βαθμολογούν τους αθλητές σε κάθε αγώνισμα, σύμφωνα με τους κανόνες της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γυμναστικής.

Σε όλα τα αγωνίσματα υπάρχει βαθμός αρχικής αξίας, όπου οι κριτές προσθέτουν τους βαθμούς της δυσκολίας των ασκήσεων φτάνοντας έτσι στο άριστα.

Η βαθμολογία των αθλητών μειώνεται από λάθη, όπως η έλλειψη ρυθμού, ευλυγισίας, σταθερότητας ή από τεχνικά λάθη που αφορούν τη συγκεκριμένη άσκηση.

Όλες οι ασκήσεις έχουν επίσημα προσδιοριστεί από τη Διεθνή Ομοσπονδία, σύμφωνα με το βαθμό δυσκολίας τους σε κατηγορίες. Στα προγράμματά τους οι αθλητές πρέπει να συμπεριλάβουν ασκήσεις από όλες τις κατηγορίες, ώστε να πετύχουν τη μεγαλύτερη δυνατή βαθμολογία. Οι αθλητές στο τέλος κάθε αγωνίσματος βαθμολογούνται. Από τη βαθμολογία τους απορρίπτεται ο μεγαλύτερος και ο μικρότερος βαθμός και βγαίνει ο μέσος όρος των υπόλοιπων. Ο αθλητής που θα σημειώσει την υψηλότερη βαθμολογία είναι ο νικητής του αγώνα.

Η ενόργανη γυμναστική γνώρισε μεγάλη επιτυχία το 1968 (Πόλη του Μεξικού) με τη Βέρα Τσασλάβσκα και το 1972 (Μόναχο) με την Όλγα Κόρμπουτ. Ωστόσο, σε υψηλό επίπεδο αισθητικής ανέδειξε το άθλημα η Ρουμάνα Νάντια Κομανέτσι, η οποία στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1976 (Μόντρεαλ) πήρε τον απόλυτο βαθμό 10 για πρώτη φορά σε αγώνες.

*Επιμέλεια: Πολυχρονίδου Ελένη  
Διευθύντρια Αγωνιστικού Τομέα Γυμναστικής*

## ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ

### Ιστορικά στοιχεία

Το τραμπολίνο αναφέρεται ότι πήρε το όνομά του σαν άθλημα από ένα διάσημο ακροβάτη του τσίρκου που ονομαζόταν Ντου Τράμπολιν. Την πατρότητά του τη διεκδικούν οι Εσκιμώοι της Αλάσκας, οι οποίοι πηδούσαν σε δέρματα θαλάσσιου ελέφαντα. Τη δεκαετία του 1930 ο Τζορτζ Νίσεν στις Ηνωμένες Πολιτείες κατασκευάζει ένα τραμπολίνο σχεδόν όμοιο με αυτό που χρησιμοποιείται σήμερα και διοργανώνει τους πρώτους αγώνες με την παρουσία κοινού. Η πορεία του τραμπολίνο στην ιστορία του αθλητισμού αρχίζει.

Τη δεκαετία του 50-60 το άθλημα γίνεται ευρύτερα γνωστό αποκτώντας φίλους σε ολόκληρο τον κόσμο, ιδιαίτερα στην Αγγλία, τη Γερμανία και τη Ρωσία. Το 1964 ιδρύεται η Διεθνής ομοσπονδία του αθλήματος και διοργανώνεται το 1ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο Λονδίνο.

Εμφανίστηκε για πρώτη φορά στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ το 2000.

### Περιγραφή αθλήματος

Το τραμπολίνο αποτελείται από ένα δίκτυ κατασκευασμένο από ειδικό ελαστικό, που σταθεροποιείται σε ένα σιδερένιο πλαίσιο με ελατήρια και ανθεκτικό υλικό, με διαστάσεις 5,05μ.χ2,91μ. και απόσταση 1,155 μ. από το έδαφος. Οι αθλητές εκτελούν συνεχόμενες αναπηδήσεις ώστε να εκτιναχθούν όσο το δυνατό υψηλότερα και να εκτελέσουν ακροβατικές ασκήσεις κατά τη διάρκεια της πτήσης.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες αγωνίζονται χωριστά άνδρες και γυναίκες και το αγωνιστικό πρόγραμμα περιλαμβάνει τους εξής αγώνες:

**Αγώνας Πρόκρισης:** Όλοι οι αθλητές παρουσιάζουν δύο προγράμματα. Ένα υποχρεωτικό και ένα πρόγραμμα ελεύθερης επιλογής. Οι 8 καλύτεροι άνδρες και οι 8 καλύτερες γυναίκες αυτού του αγώνα προκρίνονται για τον Τελικό Αγώνα.

**Τελικός Αγώνας:** Κάθε αθλητής εκτελεί μόνο ένα πρόγραμμα ελεύθερης επιλογής. Ο αθλητής με την υψηλότερη βαθμολογία σ' αυτόν τον αγώνα αναδεικνύεται νικητής.

Κάθε αγώνας κρίνεται από 7 κριτές, με έναν επιπλέον επικεφαλής και ένα βοηθό. Οι 5 κριτές αξιολογούν την εκτέλεση των ασκήσεων, ενώ οι 2 κριτές αξιολογούν τη δυσκολία του προγράμματος.

*Επιμέλεια: Πολυχρονίδου Ελένη  
Διευθύντρια Αγωνιστικού Τομέα Γυμναστικής*

## ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### Ιστορικά στοιχεία

Η ρυθμική γυμναστική είναι ένα άθλημα αποκλειστικά γυναικείο και εκτελείται τόσο ατομικά όσο και ομαδικά. Στις αρχές της δεκαετίας του 40 εμφανίζεται με την αγωνιστική της μορφή και δημιουργείται το άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής, που τα πρώτα χρόνια ονομαζόταν Μοντέρνα Γυμναστική.

Αναγνωρίστηκε από τη Διεθνή Ομοσπονδία το 1961 και εισήχθη στο Πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων μόλις το 1984 για το Ατομικό και το 1996 για το Ομαδικό.

### Περιγραφή αγωνισμάτων

Οι αθλήτριες αγωνίζονται σε ένα ταπί διαστάσεων 13x13 μ. πάντα με τη συνοδεία μουσικής σε προγράμματα με Σχοινάκι, Στεφάνι, Μπάλα, Κορίνες και Κορδέλα. Η διάρκεια των προγραμμάτων είναι 1'15"-1'30" για το Ατομικό, και 2'15"-2'30" για το Ομαδικό.

Γενικά χαρακτηριστικά των οργάνων είναι τα εξής:

#### Σχοινάκι

Είναι κατασκευασμένο από λινάρι ή άλλη συνθετική ύλη και το μήκος του είναι ανάλογο του ύψους των αθλητριών. Βασικότερες ομάδες ασκήσεων είναι οι αναπηδήσεις και τα άλματα μέσα από το σχοινάκι.

#### Στεφάνι

Το υλικό του είναι από ξύλο ή πλαστικό, η διάμετρός του 80-90 εκ. και το βάρος του είναι τουλάχιστον 300 γραμμ. Οι περιστροφές, τα

κυλίσματα, τα πετάγματα του οργάνου, σε συνδυασμό με τις ασκήσεις του σώματος, τις στροφές, τα άλματα, τις ισορροπίες αναδεικνύουν την τεχνική ικανότητα των αθλητριών.

### Μπάλα

Η διάμετρος της είναι 18-20 εκ. και το βάρος της είναι τουλάχιστον 400 γραμμ. Τα κυλίσματα και τα πετάγματα της μπάλας, σε συνδυασμό με τις ασκήσεις ισορροπίας, είναι τα βασικά στοιχεία των προγραμμάτων με την μπάλα.

### Κορίνες



Από ξύλο ή πλαστικό, το βάρος κάθε κορίνας είναι τουλάχιστον 150 γραμμ. και το μήκος τους 50-60 εκ. Οι δύο κορίνες θεωρούνται ένα όργανο. Είναι ένα από τα δυσκολότερα όργανα της Ρυθμικής Γυμναστικής. Χαρακτηριστικές ασκήσεις των κορίνων είναι οι περιστροφές, οι μύλοι και τα διαφορετικού επιπέδου πετάγματα.

### Κορδέλα



Αποτελείται από την μπαγκέτα και το ύφασμα. Η μπαγκέτα είναι πλαστική και το μήκος της σατέν κορδέλας είναι 6 μ. Η μεγάλη δυνατότητα ποικιλίας στους σχηματισμούς της κορδέλας, τα σπιράλ, τα φιδάκια, οι αιωρήσεις, οι κύκλοι και τα ψηλά πετάγματα κάνουν την κορδέλα ένα από τα πιο εντυπωσιακά όργανα.

Τα ατομικά αγωνίσματα περιλαμβάνουν τέσσερα από τα πέντε όργανα. Στο ομαδικό αγώνισμα οι ομάδες αγωνίζονται σε δύο προγράμματα, ένα πρόγραμμα που περιλαμβάνει δύο διαφορετικά όργανα κι

ένα με ένα όργανο. Κάθε ομάδα αποτελείται από 5 αθλήτριες, οι οποίες συνεργάζονται για να παρουσιάσουν ένα θέαμα υψηλής τεχνικής δυσκολίας και αισθητικής. Τα όργανα καθορίζονται από την Τεχνική Επιτροπή Ρυθμικής Γυμναστικής της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας κάθε δύο χρόνια.

Βαθμολογείται από δύο εφορίες κριτών. Η εφορία της Σύνθεσης βαθμολογεί την τεχνική αξία (τον αριθμό και το επίπεδο των δυσκολιών) και την καλλιτεχνική αξία του προγράμματος (χορογραφία, σωστή επιλογή και πρωτοτυπία των ασκήσεων, εκφραστικότητα, επιλογή της μουσικής, αρμονία της κίνησης και του ρυθμού). Η εφορία Εκτέλεσης αξιολογεί τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων. Κάθε εφορία έχει και από έναν Κριτή Βοηθό.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες το αγωνιστικό πρόγραμμα για το Ατομικό και το Ομαδικό περιλαμβάνει τους εξής αγώνες:

**Αγώνας Πρόκρισης Ομαδικού:** Αγωνίζονται τα 10 Ομαδικά (ensemble) που προκρίθηκαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

**Τελικός Αγώνας Ομαδικού:** Αγωνίζονται οι 8 καλύτερες Ομάδες του Αγώνα Πρόκρισης.

**Αγώνας Πρόκρισης Ατομικού:** Αγωνίζονται οι 24 αθλήτριες του Ατομικού που προκρίθηκαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

**Τελικός Αγώνας Ατομικού:** Αγωνίζονται οι 10 καλύτερες αθλήτριες του Προκριματικού Αγώνα.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ το 2000 η ελληνική ομάδα (ensemble), από τα φαβορί του αγωνίσματος, κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο, με τις αθλήτριες Αϊνδιλή Ειρήνη, Καρυάμη Χαρά, Χριστοδούλου Εύα, Γεωργάτου Μαρία, Πολλάτου Άννα και Πανταζή Κλέλια, ενώ η αθλήτρια του Ατομικού Ντώνα Μορφούλα κατέκτησε την 7η θέση στον Τελικό Αγώνα.

Επιμέλεια: Πολυχρονίδου Ελένη  
Διευθύντρια Αγωνιστικού Τομέα Γυμναστικής

## ΙΠΠΑΣΙΑ

### Ιστορικά στοιχεία

Τα ιππικά αγωνίσματα εμφανίστηκαν στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες το 648 π.Χ. υπό την μορφή αγώνων ταχύτητας με άμαξες.

Στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες ιππικά αγωνίσματα για πρώτη φορά διεξάγονται το 1912 στη Στοκχόλμη. Περιλαμβάνονται και τα 3 Ιππικά αθλήματα: η Ιππική δεξιοτεχνία (dressage), η Υπερπήδηση Εμποδίων (show jumping) και το Ιππικό Τρίαθλο (three day-event).

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες διεξάγονται έξι συνολικά αγωνίσματα καθώς το κάθε Ιππικό άθλημα έχει ατομικό και ομαδικό αγώνισμα. Τα Ιππικά αθλήματα είναι τα μόνα στα οποία άνδρες και γυναίκες αγωνίζονται επί ίσοις όροις. Ολυμπιονίκης ανακηρύσσεται όχι μόνο ο ιππέας ή η αμαζόνα αλλά και ο ίππος.

Η Διεθνής Ομοσπονδία της Ιππασίας (F.E.I.), ανώτατο όργανο του αθλήματος, ιδρύθηκε το 1921. Η Ελληνική Ομοσπονδία Ιππασίας (E.O.I.) ιδρύθηκε το 1990. Η ιστορία της ιππασίας στην Ελλάδα αρχίζει λίγο πριν τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Μια ομάδα ανώτερων αξιωματικών του στρατού ιδρύει τον πρώτο Ιππικό όμιλο σε ένα κτήμα στο Χολαργό. Μεταπολεμικά μεταφέρεται σε νέες εγκαταστάσεις, στον Παράδεισο του Αμαρουσίου. Από τότε έως και σήμερα η ιππασία αναπτύσσεται συνεχώς. Στη δύναμη της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ιππασίας ανήκουν σήμερα 52 αθλητικά σωματεία. Σήμερα, περισσότεροι από 2000 αθλητές είναι εγγεγραμμένοι στο μητρώο Αθλητών της Ε.Ο.Ι και κατέχουν άδεια ικανότητας αθλητού, ενώ περίπου 1000 είναι αυτοί που αγωνίζονται.

Το άθλημα της Υπερπήδησης Εμποδίων καλλιεργείται στην Ελλάδα από το 1935, η Ιππική Δεξιοτεχνία από το 1975 και το Ιππικό Τρίαθλο από το 1997. Η πλειοψηφία των Ιππέων και Αμαζόνων στην Ελλάδα

ασχολούνται με την Υπερπήδηση εμποδίων. Στις προτιμήσεις ακολουθεί η Ιππική Δεξιοτεχνία, η οποία αναπτύσσεται με εντυπωσιακούς ρυθμούς τα τελευταία χρόνια, ενώ μόνο ένα μικρό ποσοστό, περίπου 30 αθλητές, ασχολείται με το Ιππικό Τρίαθλο.

### Περιγραφή αγωνισμάτων

#### Ιππική Δεξιοτεχνία

Το αγώνισμα της ιππικής δεξιοτεχνίας γίνεται σε ορθογώνιο ιπποδρόμιο, αμμώδους επιφάνειας, μήκους 60 μ. και πλάτους 20 μ. Οι ιππείς και οι αμαζόνες εκτελούν μία σειρά κινήσεων υψηλής ιππικής τεχνικής και βαθμολογούνται για κάθε κίνηση ξεχωριστά από κριτές.

Η βαθμολογία στα αγωνίσματα της Ιππικής Δεξιοτεχνίας στηρίζεται στο άθροισμα των βαθμών κάθε κριτή και στο άθροισμα της βαθμολογίας των πέντε κριτών, ή τριών κριτών στην Ιππική Δεξιοτεχνία του Ιππικού Τρίαθλου. Ο συντελεστής της βαθμολογίας είναι 0 έως 10, και αφορά στη βαθμολόγηση της κάθε κίνησης που συμπεριλαμβάνεται στις καθορισμένες διαδρομές, όπως και τους τέσσερις γενικούς βαθμούς.

Οι γενικοί βαθμοί:

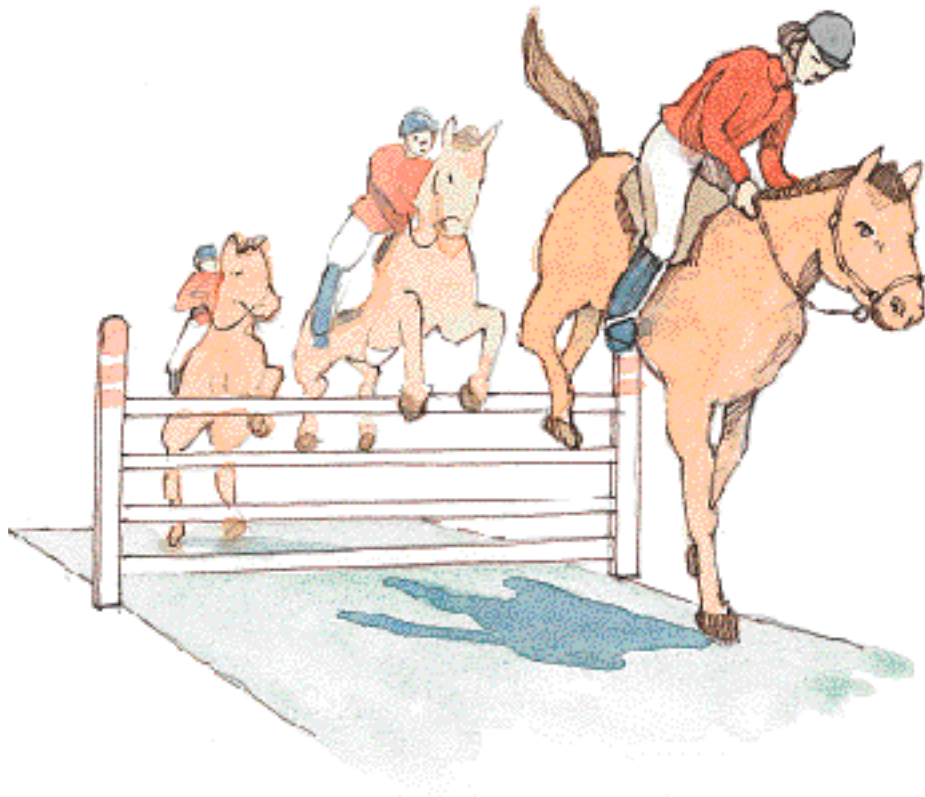
1. Βηματισμοί (ελευθερία και ακρίβεια κινήσεων).
2. Υπαγωγή (ώθηση και ελαστικότητα βηματισμών).
3. Υπακοή (προσοχή και εμπιστοσύνη στον ιππέα, προθυμία και αρμονία των κινήσεων).
4. Κάθισμα, στάση, ενέργειες και συμπεριφορά του ιππέα.

Δεν κρίνεται δηλαδή τόσο η δυνατότητα εκτέλεσης μίας κίνησης, όσο ο τρόπος με τον οποίο εκτελείται με βάση τις κλασικές ιππικές αρχές από τον ιππέα ή την αμαζόνα και τον ίππο. Κάποιες κινήσεις, όπως και οι γενικοί βαθμοί, έχουν συντελεστή βαθμολογίας επί δύο.

### Υπερπήδηση Εμποδίων

Το αγώνισμα της Υπερπήδησης εμποδίων γίνεται σε ιπποδρόμιο με χλοοτάπητα ή αμμώδη επιφάνεια, μήκους 100 μ. και πλάτους 50 μ. τουλάχιστον. Οι ιππείς και οι αμαζόνες υπερπηδούν μία διαδρομή εμποδίων, με προκαθορισμένη την σειρά υπερπήδησης του κάθε εμποδίου. Επιβαρύνονται με βαθμούς ποινής για την κατάρριψη εμποδίου, την άρνηση υπερπήδησης εμποδίου, ή την υπέρβαση του επιτρεπόμενου χρόνου.

Εάν μία διαδρομή δεν επιβαρυνθεί με βαθμούς ποινής είναι άπταιστη, έχει δηλαδή 0 βαθμούς ποινής.



Υπολογισμός βαθμών ποινής:

1. Κατάρριψη εμποδίου, πάτημα εμποδίου νερού: 4 βαθμοί ποινής.
2. Πρώτη δυστροπία (άρνηση): 4 βαθμοί ποινής.
3. Δεύτερη δυστροπία (άρνηση): αποκλεισμός.
4. Σε περίπτωση δυστροπίας και κατάρριψης εμποδίου, 4 βαθμοί συν επιβάρυνση του χρόνου.
5. Πτώση ιππέα ή αμαζόνας: αποκλεισμός.

Ο χρόνος της διαδρομής χρονομετρείται σε δευτερόλεπτα και εκατοστά του δευτερολέπτου με ψηφιακά χρονόμετρα, τα οποία λειτουργούν με φωτοκύτταρα που βρίσκονται στις ευθείες εκκίνησης και τερματισμού.

Νικητής/τρια είναι ο ιππέας ή η αμαζόνα που έχει συγκεντρώσει τους λιγότερους βαθμούς ποινής. Στο ομαδικό αγώνισμα νικήτρια είναι η ομάδα με τους λιγότερους βαθμούς ποινής (άθροισμα τριών χαμηλότερων βαθμολογιών των τεσσάρων μελών της. Προσμετράται, δηλαδή, η επίδοση των τριών εκ των τεσσάρων μελών της κάθε ομάδας. Σε περίπτωση ισοβαθμίας, τόσο στο ατομικό όσο και στο ομαδικό, γίνεται αγώνας διαβάθμισης, όπου πάλι μετράνε οι βαθμοί ποινής, αλλά στην περίπτωση νέας ισοβαθμίας κερδίζει ο ιππέας ή η αμαζόνα ή η ομάδα με τον καλύτερο χρόνο.

### Ιππικό Τρίαθλο

Το Ιππικό Τρίαθλο περιλαμβάνει τρία αγωνίσματα:

1. Το Αγώνισμα της Ιππικής Δεξιότητας.
2. Το αγώνισμα της Αντοχής και Υπερπήδησης Φυσικών Εμποδίων (Cross Country).
3. Το αγώνισμα της Υπερπήδησης Εμποδίων.

Το Ιππικό Τρίαθλο διεξάγεται σε τρεις ή τέσσερις ημέρες. Την πρώτη ημέρα διεξάγεται η Ιππική Δεξιότητα, τη δεύτερη το αγώνισμα της Αντοχής και Υπερπήδησης Φυσικών Εμποδίων και την τρίτη ημέρα το αγώνισμα της Υπερπήδησης Εμποδίων. Εάν υπάρχουν πάνω από 40



συμμετοχές, το αγώνισμα της Ιππικής Δεξιοτεχνίας διεξάγεται σε δύο ημέρες.

Στο αγώνισμα της Αντοχής και Υπερπήδησης Φυσικών Εμποδίων ιππείς, αμαζόνες και ίπποι καλούνται να διανύσουν μία διαδρομή 25 χιλιομέτρων σε φυσικό περιβάλλον. Στα 7 τελευταία χιλιόμετρα καλούνται να υπερπηδήσουν περίπου 30 φυσικά εμπόδια, συμπεριλαμβανομένων και συνδυασμών εμποδίων και τεχνητών λιμνών, που είναι τα πλέον απαιτητικά αλλά και εντυπωσιακά σημεία της διαδρομής.

Για τη τελική κατάταξη προστίθενται οι βαθμοί ποινής κάθε αγωνίσματος. Νικήτής/τρια είναι ο ιππέας ή η αμαζόνα που έχει συγκεντρώσει τους λιγότερους βαθμούς ποινής συνολικά και στα τρία αγωνίσματα. Σε περίπτωση ισοβαθμίας λαμβάνονται υπόψη οι βαθμοί ποινής του Αγώνα Αντοχής και Υπερπήδησης Φυσικών Εμποδίων. Στο ομαδικό αγώνισμα νικήτρια είναι η ομάδα με τους λιγότερους βαθμούς ποινής (άθροισμα των τριών χαμηλότερων βαθμολογιών των τεσσάρων μελών της, υπολογίζεται δηλαδή η επίδοση των τριών από τα τέσσερα μέλη κάθε ομάδας). Σε περίπτωση ισοβαθμίας λαμβάνονται υπόψη οι βαθμοί ποινής των τρίτων ιππέων ή αμαζόνων των ομάδων που ισοβάθμησαν.

Η Ελλάδα συμμετείχε για πρώτη φορά στην Ιππασία στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ το 2000 και κατέκτησε την 6η Ολυμπιακή Νίκη στο Ιππικό Τρίαθλο με την Χάιντι Αντικατζίδα και τον ίππο Michaelmas.

*Επιμέλεια: Καρύδης Νικόλαος  
Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα Ιππασίας*

## ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ

### Ιστορικά στοιχεία

Η ιστιοπλοΐα είναι συνδεδεμένη με την ιστορία και τις δραστηριότητες πολλών λαών της αρχαιότητας. Δεν είναι λίγοι οι λαοί που κυριάρχησαν και εξαπλώθηκαν ανά τον κόσμο εξαιτίας της εξαιρετικής ναυτικής τους τέχνης.

Το πρώτο ιστιοπλοϊκό έπαθλο καθιερώθηκε το 1715, το κύπελλο Cumberland, το οποίο συνεχίζεται να διεξάγεται μέχρι σήμερα. Ο πρώτος διεθνής αγώνας ήταν το έπαθλο Hundred Guineas Cup που έγινε το 1851 και σήμερα αποκαλείται America's Cup, από το όνομα "America" του ιστιοπλοϊκού που κέρδισε τον πρώτο εκείνο αγώνα.

Οι ιστιοδρομίες εντάχθηκαν στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων του 1896 (Αθήνα), ωστόσο οι καιρικές συνθήκες δεν επέτρεψαν τη διεξαγωγή τους. Έτσι, αγώνες ιστιοπλοΐας πραγματοποιήθηκαν για πρώτη φορά σε Ολυμπιακούς Αγώνες το 1900 (Παρίσι).

Η Διεθνής Ομοσπονδία Ιστιοπλοΐας (ISAF), με έτος ίδρυσης το 1906, είναι η ανώτατη διοικητική αρχή της ιστιοπλοΐας. Η Ελληνική Ιστιοπλοϊκή Ομοσπονδία (Ε.Ι.Ο.) ιδρύθηκε το 1951 με εγγεγραμμένα στην δύναμή της 167 ενεργά σωματεία.

### Περιγραφή αγωνισμάτων

Τα μετάλλια της Ιστιοπλοΐας στους Ολυμπιακούς Αγώνες είναι έντεκα, 4 για τους Άνδρες, 4 για τις Γυναίκες και 3 στις ανοικτές (Open) κατηγορίες, δηλαδή στα σκάφη, όπου μπορούν να αγωνισθούν άνδρες και γυναίκες μαζί.

Τα σκάφη που χρησιμοποιούνται στους Ολυμπιακούς Αγώνες είναι:



### 1. Mistral One Design (ιστιοσανίδα) Ανδρών

Είναι η γνωστή μας ιστιοσανίδα, όπου στην Ολυμπιάδα του 1996 στην Ατλάντα ο πρωταθλητής μας Νίκος Κακλαμανάκης κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο. Η ιστιοσανίδα έγινε Ολυμπιακό άθλημα το 1984 στο Λος Άντζελες για τους άνδρες και το 1992 στη Βαρκελώνη για τις γυναίκες. Τα σκάφη τύπου Mistral έχουν μήκος 4,24 μ. και πλάτος 1,3 μ.

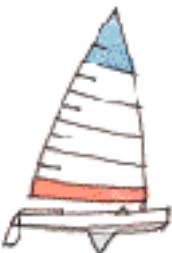
### 2. Mistral One Design (ιστιοσανίδα) Γυναικών

Ίδια με των ανδρών.



### 3. Europe (μονοθέσιο) Γυναικών

Είναι τα μικρότερα σκάφη που συμμετέχουν σε Ολυμπιακούς Αγώνες, με μήκος μόλις 3,35 μ. και πλήρωμα ενός ιστιοπλόου.



### 4. Finn (μονοθέσιο) Ανδρών

Τα σκάφη τύπου Finn εμφανίστηκαν στους αγωνιστικούς θαλάσσιους στίβους το 1949 και περιελήφθησαν στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων το 1952 στο Ελσίνκι. Το μήκος τους είναι 4,54 μ. και το πλάτος τους 1,50 μ. Το αγώνισμα διεξάγεται μόνο για άνδρες.



### 5. Laser (μονοθέσιο) Open

Σχεδιασμένα το 1969, τα σκάφη τύπου λέιζερ είναι ιστιοπλοϊκά ενός ατόμου. Το μήκος τους είναι 4,24 μ. και το πλάτος τους 1,3 μ. Στο αγώνισμα αυτό μπορούν να συμμετέχουν άνδρες ή γυναίκες.



### 6. 470 (διθέσιο) Ανδρών

Στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων μπήκαν από το 1976 στο Μόντρεαλ για τους άνδρες, ενώ για τις γυναίκες το 1988 στη Σεούλ. Αποκαλούνται σκάφη 470 γιατί έχουν μήκος 4,70 μ., ενώ το πλάτος τους είναι 1,68 μ. Στην κατηγορία αυτή το πλήρωμα το αποτελούν δύο αθλητές.

### 7. 470 (διθέσιο) Γυναικών

Ίδιο με των ανδρών.



### 8. 49er (διθέσιο) Open

Τα σκάφη αυτά για δύο αθλητές έκαναν την εμφάνισή τους για πρώτη φορά στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2000. Το μήκος τους είναι 4,9 μ. και το πλάτος τους είναι 2,9 μ. Στην κατηγορία αυτή μπορούν να συμμετέχουν ταυτόχρονα άνδρες, γυναίκες ή/και μικτό πλήρωμα.



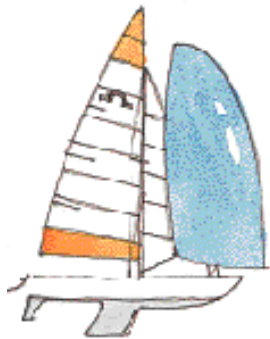
### 9. Tornado (διθέσιο δίκυτο-catamaran) Open

Τα τρνένιτο είναι τα ταχύτερα σκάφη που συμμετέχουν σε Ολυμπιακούς Αγώνες. Με μήκος 6,09 μ., τα σκάφη αυτά των δύο ατόμων μπορούν να αναπτύξουν ταχύτητες μέχρι και 30 κόμβων. Αποτελούν ολυμπιακή κατηγορία από το 1972 στο Μόναχο. Η κατηγορία αυτή είναι ανοικτή στη συμμετοχή για άνδρες και γυναίκες.



### 10. Star (διθέσιο με καρένα μόνιμη και έρμα) Open

Και το σκάφος αυτό είναι για δύο άτομα και η κατηγορία είναι ανοικτή στη συμμετοχή για άνδρες και γυναίκες. Χρησιμοποιήθηκαν για πρώτη φορά στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1932 (Λος Άντζελες) και από τότε είναι συνέχεια στο Ολυμπιακό πρόγραμμα, με εξαίρεση το 1972, στο Μόναχο. Έχει μήκος 6,922 μ. και πλάτος 1,734 μ.



### 11. Yngling (τριθέσιο με καρένα μόνιμη και έρμα) Γυναικών

Μήκος: 6,35 μ., βάρος 645 κ. και πλάτος 1,73 μ. Ψηφίστηκε τον Νοέμβριο του 2000 από την ISAF ως νέα Ολυμπιακή κατηγορία γυναικών για την Ολυμπιάδα της Αθήνας. Το σκάφος αυτό σχεδιάστηκε το 1968.

*Επιμέλεια: Καρώνης Ηλίας  
Στέλεχος Αγωνιστικού Τομέα Ιστιοπλοΐας  
Νικηφορίδης Τάκης  
Στέλεχος Εγκαταστάσεων Ιστιοπλοΐας*

## ΚΑΝΟ-ΚΑΓΙΑΚ

### Ιστορικά στοιχεία

Το άθλημα του κανό-καγιακ έχει τη ρίζα του στα προϊστορικά χρόνια, τότε που οι άνθρωποι διέσχιζαν με βάρκες τα ποτάμια και τις λίμνες. Τα καγιακ που χρησιμοποιούνται σήμερα προέρχονται από τα κλειστά καγιακ των Εσκιμώων, που φτιάχνονταν από δέρμα φώκιας, και τα κανό από τα ανοικτά κανό των Ινδιάνων του Καναδά, φτιαγμένα από φλούδα σημύδας.

Το άθλημα οφείλει την εξαπλώσή του σε ένα βρετανό δικηγόρο, τον Τζων Μακ Γκρέγκορ, που στα τέλη του 19ου αιώνα μελέτησε την κατασκευή των αρχαίων καγιακ και κατασκεύασε ένα παρόμοιο σκάφος για να χρησιμοποιείται σαν μεταφορικό μέσο στα ποτάμια και στις λίμνες της Ευρώπης. Στα 1866 ίδρυσε τη Βασιλική Λέσχη Κανό και την ίδια χρονιά διοργανώθηκαν και οι πρώτοι αγώνες.

Στο Ολυμπιακό πρόγραμμα, το αγώνισμα εντάσσεται το 1936 στο Βερολίνο αλλά το αγώνισμα του σλάλομ στα κανό-καγιακ εντάχθηκε στο Ολυμπιακό πρόγραμμα στο Μόναχο το 1972. Η επόμενη φορά που το αγώνισμα διεξήχθη και μπήκε οριστικά στο Ολυμπιακό πρόγραμμα ήταν το 1992, στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Βαρκελώνης.

Το κανό-καγιακ έχει μικρή ιστορία στην Ελλάδα. Τα πρώτα σκάφη ήρθαν το 1983-84, με αφορμή τις διακρατικές αθλητικές ανταλλαγές με την Πολωνία και τη Βουλγαρία. Το 1986 η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού εντάσσει το κανό-καγιακ στην Ομοσπονδία της Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ. ως ισότιμο μέλος της ICF (Διεθνούς Ομοσπονδίας Κανό-Καγιακ). Η Διεθνής Ομοσπονδία (ICF), η οποία ιδρύθηκε το 1924, είναι το ανώτατο όργανο του αθλήματος σε διεθνές επίπεδο.

Η Ελληνική Ομοσπονδία Κανό-Καγιακ (Ε.Ο.Κ.Κ) ιδρύθηκε το 1998. Η εξέλιξη του αθλήματος στην Ελλάδα υπήρξε θεαματική. Το άθλημα

αποκτά συνεχώς όλο και περισσότερους φίλους. Ήδη έχουν σημειωθεί οι πρώτες διεθνείς επιτυχίες.

## Περιγραφή αθλήματος

Το αγώνισμα του κανό-καγιάκ σπριντ διεξάγεται σε φυσική ή τεχνητή λίμνη, μήκους τουλάχιστον 1.300 μ. Το σλάλομ μπορεί να διεξαχθεί σε δύο είδη πίστας: α) Φυσική πίστα (ποτάμι) μήκους 250 μ.-400 μ. τουλάχιστον και πλάτους 8 μ.-12 μ., ενώ το βάθος του νερού πρέπει να είναι 0,80 μ.-1,20 μ. β) Τεχνητή πίστα σύμφωνη με τους κανονισμούς της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας. Οι γραμμές αφετηρίας και τερματισμού έχουν κόκκινες σημαίες, ενώ η γραμμή τερματισμού πρέπει να έχει τουλάχιστον 45 μέτρα πλάτος στο σπριντ.

Υπάρχουν δύο είδη σκαφών, τα κανό (kanoe) και τα καγιάκ (kayak). Βασικά διαφέρουν στο είδος των κουπιών και στον τύπο της λέμβου. Στην Ολυμπιάδα οι γυναίκες διαγωνίζονται μόνο στο καγιάκ, ενώ οι άνδρες και στις δύο κατηγορίες.

Στο καγιάκ χρησιμοποιείται κουπί με δύο κουτάλες, ενώ στο κανό με μία κουτάλα.

Το κανό είναι ανοικτή λέμβος (κλειστή στο αγώνισμα του σλάλομ)



και έχει μία κουτάλα στο κουπί. Μεταφέρει έναν ή δύο αθλητές και κωπηλατούν μόνον άνδρες στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Το καγιάκ είναι κλειστό σκάφος και είναι το μονό (ένας αθλητής) για σπριντ και για σλάλομ, το διπλό (πλήρωμα δύο αθλητών) μόνο για σπριντ και το τετραπλό (πλήρωμα τεσσάρων αθλητών) μόνο για σπριντ.



Στα αγωνίσματα του σπριντ 500 μ. και 1.000 μ. οι αθλητές αγωνίζονται στο δικό τους διάδρομο πλάτους 9 μ., ενώ τα σκάφη απέχουν 5 μ. το ένα από το άλλο. Ένα σκάφος θεωρείται ότι τερμάτισε όταν η πλώρη του περάσει τη γραμμή τερματισμού.

Τα αγωνίσματα του καγιάκ αναφέρονται με το γράμμα Κ και ακολουθεί ο αριθμός των κωπηλατών:

- K1 (Καγιάκ Μονό),
- K2 (Καγιάκ Διπλό),
- K4 (Καγιάκ Τετραπλό).

Τα αγωνίσματα του κανό αναφέρονται με το γράμμα C και ακολουθεί ο αριθμός των κωπηλατών:

- C1 (Κανό Μονό),
- C2 (Κανό Διπλό),

Οι γυναίκες αγωνίζονται στα 500 μ. (Κ1 και Κ2), ενώ οι άνδρες στα 500 και 1000 μ. (Κ1, Κ2), 1000 μ. (Κ4) και ακόμη 500 μ. και 1000 μ. (C1 και C2).

Το σπριντ στο κανό-καγιάκ είναι 500 μ. και 1000 μ., εκτελείται σε ήρεμα, γαλήνια νερά και περιλαμβάνει 12 αγωνίσματα. Στο σλάλομ περιλαμβάνονται τέσσερα αγωνίσματα, Κ1, C1, C2 για άνδρες και Κ1 για γυναίκες και σε αυτό οι αθλητές πρέπει να περάσουν ανάμεσα από 18-25 πόρτες, σημεία όπου τα νερά είναι ταραχώδη.

Το κανό-καγιάκ σπριντ στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας θα γίνει στο νέο κωπηλατοδρόμιο που κατασκευάζεται στο Σχινιά Αττικής.

Το κανό-καγιάκ σλάλομ στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας θα γίνει στο Ολυμπιακό κέντρο κανό σλάλομ Ριζαρίου.

*Επιμέλεια: Τσάλτας Φώτιος  
Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα Κανό-Καγιάκ*

## ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ

### Ιστορικά στοιχεία

#### Τα πρωτεία

Πολύ λίγοι γνωρίζουν ότι το πρώτο αθλητικό Σωματείο στη χώρα μας είναι κωπηλατικό. Πρόκειται για τον Όμιλο Ερετών (ερέτης=κωπηλάτης), που ιδρύθηκε το 1885 στον Πειραιά. Ακόμη πιο λίγοι γνωρίζουν ότι οι αθλητικοί αγώνες, στη νεότερη ιστορία της Ελλάδας, έγιναν το 1886 και ήταν αγώνες Κωπηλασίας. Τα δύο αυτά στοιχεία πιστοποιούν τα πρωτεία της κωπηλασίας ως οργανωμένου αθλήματος στην Ελλάδα.

#### Τρεις αιώνες αγωνιστικής κωπηλασίας

Σχεδόν τρεις αιώνες συμπληρώνει η κωπηλασία σαν άθλημα, αφού αγωνιστικά εμφανίστηκε στην Αγγλία το 1716. Το 1793 η κωπηλασία μπαίνει στην πανεπιστημιακή της εποχή, με την είσοδό της στα μεγάλα αγγλικά κολέγια. Το 1829 καθορίζει την έναρξη της μεγάλης παραδοσιακής ετήσιας λεμβοδρομίας μεταξύ των πανεπιστημίων Καίμπριτζ και Οξφόρδης.

#### FISA και ΕΚΟΦΝΣ

Το άθλημα εξελίσσεται ραγδαία. Το 1892 ιδρύεται η Διεθνής Κωπηλατική Ομοσπονδία (F.I.S.A.) που περιλαμβάνει σήμερα περίπου 80 κράτη-μέλη και το 1927 η Ελληνική Ομοσπονδία Φιλάθλων Ναυτικών Σωματείων (Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ.), ενώ ήδη από το 1906 διεξάγονται Πανελληνιοι Αγώνες. Σήμερα τα σωματεία-μέλη της ΕΚΟΦΝΣ είναι 51.

Οι κατηγορίες των αγωνιζομένων είναι: ανδρών, γυναικών, εφήβων, νεανίδων και παιδων, κορασίδων.

Υπάρχει και η ειδική κατηγορία των Ελαφρών Βαρών, που αφορά μόνο άνδρες και γυναίκες. Στην κατηγορία αυτή ο μέσος όρος βάρους

ενός πλήρωματος δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 70 κιλά για τους άνδρες και τα 57 για τις γυναίκες. Το βάρος κάθε κωπηλάτη σε ένα πλήρωμα δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 72,5 κιλά και της κωπηλάτριας τα 59.

Τα ατομικά βάρη για το σκιφίστα ή τη σκιφίστρια είναι επίσης 72,5 και 59 κιλά αντίστοιχα.

Ο πηδαλιούχος είναι παραδοσιακά ο κυβερνήτης του σκάφους. Στην κατηγορία ανδρών δεν πρέπει να ζυγίζει λιγότερο από 50 κιλά και στις υπόλοιπες όχι λιγότερο από 45 κιλά. Ο κανονισμός επιτρέπει ένα περιθώριο 5 κιλών. Δηλαδή αν ένας πηδαλιούχος της κατηγορίας των ανδρών ζυγίζει 45 κιλά, μπορεί να πάρει ένα μεταφερόμενο βάρος 5 κιλά, ώστε να συμπληρώσει 50 κιλά. Αν όμως είναι κάτω από 45, δεν επιτρέπεται να αγωνιστεί. Αντίστοιχα, ισχύουν τα ίδια στις άλλες κατηγορίες.

Η κωπηλασία είναι σύνθετο άθλημα που γυμνάζει συμμετρικά όλο το σώμα. Απαιτεί αυτοπειθαρχία, συγκέντρωση και πλούσια ψυχικά προσόντα, ενώ καλλιεργεί άριστα την ευγενική άμιλλα και το φίλαθλο πνεύμα. Παραμένει ένα από τα πλέον αμιγώς ερασιτεχνικά αθλήματα, ενώ διαθέτει ιδιαίτερα υψηλό πνευματικό και μορφωτικό επίπεδο αθλητών, δεδομένα που αντικατοπτρίζονται στις συνεχείς και υψηλές διεθνείς διακρίσεις που επιτυγχάνουν.

## Περιγραφή αθλήματος

### Κατηγορίες και τύποι σκαφών

Τα αγωνιστικά σκάφη κωπηλασίας χωρίζονται σε δύο κατηγορίες:

Τα “σκιφ” όπου οι αθλητές/τριες κρατούν από ένα κουπί μήκους περίπου 3 μ. στο κάθε χέρι.

Οι τύποι των “σκιφ” είναι 3:

- το απλό σκιφ (1x) με βάρος 14 κιλά
- το διπλό σκιφ (2x) με βάρος 26 κιλά
- το τετραπλό σκιφ (4x) με βάρος 52 κιλά



η άλλη κατηγορία είναι αυτή των δικώπων, τετρακώπων, οκτακώπων.

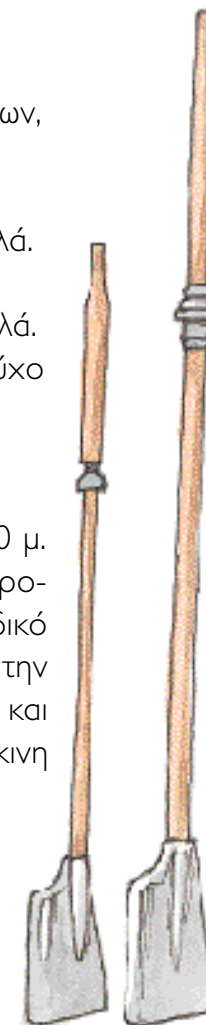
Οι τύποι σκαφών στην κατηγορία αυτή είναι:

- Η δίκωπος χωρίς πηδαλιούχο (2-) με βάρος 27 κιλά.
- Η δίκωπος με πηδαλιούχο (2+) με βάρος 32 κιλά.
- Η τετράκωπος με πηδαλιούχο (4+) με βάρος 51 κιλά.
- Η οκτάκωπος, (8) που είναι πάντοτε με πηδαλιούχο και έχει βάρος 93 κιλά.

### Αποστάσεις και κατηγορίες αθλητών

Η αγωνιστική απόσταση στην κωπηλασία είναι 2000 μ. για όλες τις κατηγορίες και γίνεται σε “στίβο” 6 διαδρομών. Την ώρα του αγώνα ο διαιτητής, επιβαίνει σε ειδικό ταχύπλοο σκάφος, ακολουθεί τα σκάφη και ελέγχει την τήρηση του κανονισμού αγώνων. Με τη λευκή σημαία και τη βοήθεια τηλεβόα ελέγχει τον αγώνα, ενώ με κόκκινη σημαία σημαίνει αποκλεισμό.

Επιμέλεια: Μοναχός Γεώργιος  
Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα Κωπηλασίας



## ΜΟΝΤΕΡΝΟ ΠΕΝΤΑΘΛΟ

### Ιστορικά στοιχεία

Το Μοντέρνο Πένταθλο είναι Ολυμπιακό άθλημα από το 1912 (Στοκχόλμη) και αποτελεί γνήσιο “τέκνο” του “πατέρα” των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, Βαρόνου Πιέρ ντε Κουμπερτέν.

Ο Κουμπερτέν, εμπνευσμένος από το Πένταθλο των Ολυμπιακών Αγώνων της Αρχαίας Ολυμπίας, του 708 π.Χ. (δισκοβολία, ακοντισμός, άλμα εις μήκος, δρόμος σταδίου και πάλη), είχε πάντα την επιθυμία να εντάξει στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων ένα σύνθετο άθλημα που θα αναδεικνύει το πρότυπο του πολύπλευρου “Υπεραθλητή” που συνδυάζει δύναμη, τεχνική και ισχυρή προσωπικότητα.

Έτσι δημιουργήθηκε το Μοντέρνο Πένταθλο, που συνδυάζει τεχνικά και δυναμικά αγωνίσματα (τα αγωνίσματα της σκοποβολής, ξιφασκίας, κολύμβησης, ιππασίας και ανώμαλου δρόμου). Ο αθλητής ή η αθλήτρια καλείται να αγωνισθεί και στα πέντε αγωνίσματα κατά τη διάρκεια μιας αγωνιστικής ημέρας, συγκεντρώνοντας βαθμούς από τα επιμέρους αγωνίσματα. Η υψηλότερη συνολικά βαθμολογία αναδεικνύει το νικητή. Το Μοντέρνο Πένταθλο πέρασε από πολλά στάδια πριν καταλήξει στη σημερινή μορφή του.

Σήμερα το Μοντέρνο Πένταθλο, στους Ολυμπιακούς Αγώνες, διεξάγεται ως τελικός αγώνας με ατομική μόνο βαθμολογία και κατάταξη, με 32 αθλητές και 32 αθλήτριες, που προκύπτουν από αγώνες πρόκρισης που διεξάγονται κατά τη διάρκεια της προολυμπιακής χρονιάς (ηπειρωτικά πρωταθλήματα, παγκόσμιο πρωτάθλημα κλπ.). Στους Ολυμπιακούς Αγώνες τελικά αγωνίζονται οι καλύτεροι αθλητές και οι καλύτερες αθλήτριες του κόσμου. Στο Σίδνεϊ διεξήχθη για πρώτη φορά η κατηγορία των γυναικών, καταρρίπτοντας το μύθο που ήθελε το Μοντέρνο Πένταθλο να είναι “ανδροκρατούμενο” και με στρατιωτική καταγω-

γή. Ο μύθος αναφέρει ότι το Μοντέρνο Πένταθλο είναι η αναπαράσταση της περιπέτειας ενός Γάλλου πολεμιστή, που μεταφέροντας απόρρητο μήνυμα στα μετόπισθεν έπρεπε να διασχίσει τις γραμμές του εχθρού και να πολεμήσει αρχικά έφιππος με το πιστόλι και το σπαθί του και, αφού το άλογό του σκοτώθηκε, να κολυμπήσει και να τρέξει προκειμένου να φέρει εις πέρας την αποστολή του.

Ο μύθος αυτός, προσαρμοσμένος στη σύγχρονη πραγματικότητα, συνεχίζεται μέχρι σήμερα από ιδιαίτερα άξιους αθλητές και αθλήτριες, που συνδυάζουν δύναμη, δεξιότητα, τεχνική και ικανότητα σ' ένα από τα δυσκολότερα αθλήματα του σύγχρονου ολυμπιακού προγράμματος.

### Ανώτατες αρχές

Σε διεθνές επίπεδο το Μοντέρνο Πένταθλο διοικεί και διαχειρίζεται η Διεθνής Ομοσπονδία Μοντέρνου Πένταθλου που ιδρύθηκε το 1948 και εδρεύει στο πριγκιπάτο του Μονακό.

Σε εθνικό επίπεδο, την ευθύνη του αθλήματος έχει η νεοϊδρυθείσα (2000) Ελληνική Ομοσπονδία Μοντέρνου Πεντάθλου.

### Περιγραφή αθλήματος

Τα αγωνίσματα του Μοντέρνου Πεντάθλου στους τελικούς διεξάγονται με την ακόλουθη σειρά: σκοποβολή, ξιφασκία, κολύμβηση, ιππασία και ανώμαλος δρόμος. Σε διοργανώσεις με προκριματικούς και ημιτελικούς (π.χ. παγκόσμια και ηπειρωτικά πρωταθλήματα) η σειρά των αγωνισμάτων είναι τυχαία αλλά το αγώνισμα του δρόμου είναι πάντα τελευταίο.

### Σκοποβολή

Διεξάγεται σε κλειστό σκοπευτήριο με αεροβόλο πιστόλι των 4,5 mm επί σταθερού στόχου και από απόσταση δέκα μέτρων. Οι σκο-

πυετές εκτελούν είκοσι συνολικά βολές με προστάγματα (γεμίστε, πυρ, στοπ) και με όριο χρόνου τα 40 δευτερόλεπτα ανά βολή.

Πριν από τον αγώνα οι σκοπευτές έχουν στη διάθεσή τους 5 λεπτά (δύο περιόδους των 2,5 λεπτών) για προθέρμανση και εξοικείωση με τον αγωνιστικό χώρο. Κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης ο σκοπευτής μπορεί να εκτελέσει απεριόριστο αριθμό βολών.

Η άριστη επίδοση – θεωρητικά – στη σκοποβολή μπορεί να είναι 200/200 (20 βολές στο κέντρο του στόχου). Για τη συγκομιδή 1000 βαθμών απαιτείται επίδοση 172/200 και για τους άνδρες και για τις γυναίκες.

Η σκοποβολή είναι τεχνικό αγώνισμα που απαιτεί απόλυτη αυτοσυγκέντρωση, πειθαρχία, ηρεμία και σταθερότητα.



### Ξιφασκία

Η ξιφασκία διεξάγεται σε κλειστό χώρο, σε ειδικές αλουμινένιες επιφάνειες (πίστες) διαστάσεων 18μ. x 1,5-2μ.

Οι αθλητές αγωνίζονται με ηλεκτρικό ξίφος μονομαχίας και αντιμετωπίζουν από μία φορά όλους τους αντιπάλους σε αγώνα στο ένα χτύπημα και σε χρόνο μέχρι ενός λεπτού. Κάθε χτύπημα αξιολογείται με 28 βαθμούς, ενώ το 70% των χτυπημάτων δίνει βαθμολογία 1000 βαθμών για άνδρες και γυναίκες.

Η ξιφασκία είναι το μοναδικό αγώνισμα όπου ο αθλητής αντιμετωπίζει άμεσα τους



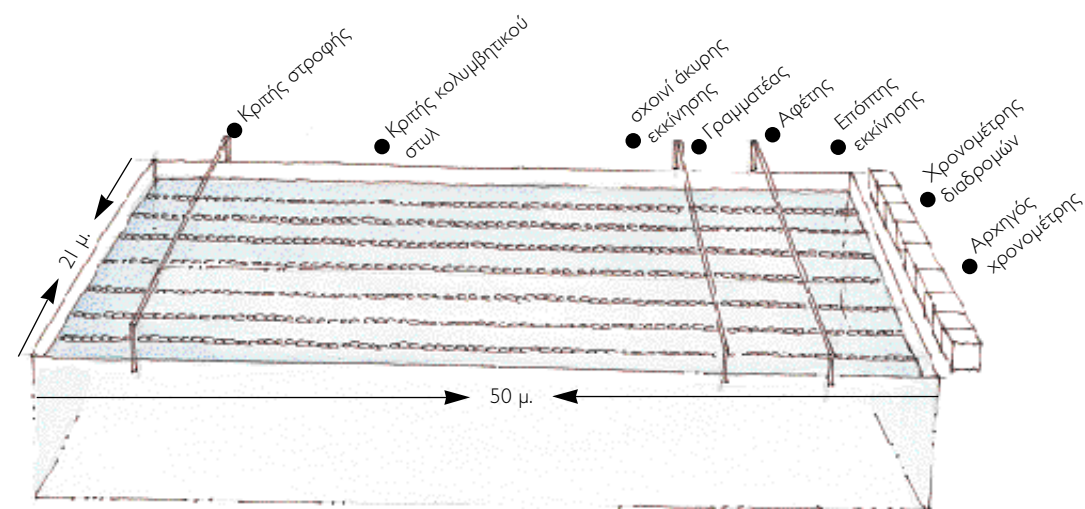
αντιπάλους του και έχει ξεχωριστή σημασία καθώς ο αθλητής, με κάθε χτύπημα που κερδίζει, προσθέτει βαθμούς στη βαθμολογία του αφαιρώντας παράλληλα βαθμούς από τον αντίπαλό του.

Η ξιφασκία είναι τεχνικό αγώνισμα που απαιτεί εμπειρία, τεχνική, δύναμη, ταχύτητα σκέψης και πράξης, αυτοπεποίθηση και αυτοκυριαρχία.

### Κολύμβηση

Η κολύμβηση διεξάγεται σε ολυμπιακών διαστάσεων (50 μ. μήκος) κολυμβητήρια (ανοικτά ή κλειστά) με οχτώ τουλάχιστον διαδρομές.

Οι κολυμβητές καλύπτουν απόσταση 200 μ. κολυμπώντας με ελεύθερο στυλ και με αντίπαλο το χρονόμετρο. Για συγκομιδή 1000 βαθμών απαιτείται επίδοση 2,30'00" για τους άνδρες και 2,40'00" για τις γυναίκες. Για κάθε δευτερόλεπτο πάνω ή κάτω από το χρόνο προσθαφαιρούνται ανάλογα +/- 10 βαθμοί.

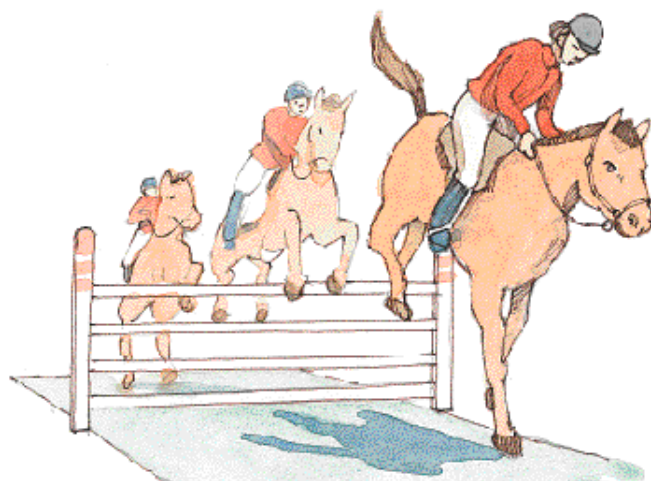




Η κολύμβηση αποτελεί το προαπαιτούμενο του Μοντέρνου Πεντάθλου. Διεθνώς οι πενταθλητές προέρχονται και προκύπτουν από το χώρο της κολύμβησης. Η κολύμβηση θεωρείται ως το μοναδικό άθλημα που δεν μπορεί να διδαχθεί σε μεγάλη ηλικία με προοπτική επίδοσης αξιώσεων. Είναι δυναμικό αγώνισμα που απαιτεί δύναμη, τεχνική κατάρτιση, ταχύτητα και σωματικά προσόντα.

### Ιππασία

Η ιππασία διεξάγεται σε ανοιχτό ή κλειστό ιπποδρόμιο, σε χλοοτάπητα ή άμμο. Το αγώνισμα είναι υπερπήδηση εμποδίων μεγίστου ύψους 1,20 μ. με όριο δρόμου. Η διαδρομή των εμποδίων έχει συγκεκριμένη και αριθμημένη σειρά, μήκος 350-450μ. και περιλαμβάνει 12 εμπόδια (15 άλματα) με ένα εμπόδιο διπλού και ένα τριπλού παλμού. Η εκτέλεση άπταιστης διαδρομής προσδίδει 1100 βαθμούς στους αθλητές και τις αθλήτριες. Κάθε ρίψη εμποδίου “κοστίζει” - 30 βαθμούς, ενώ κάθε άρνηση υπερπήδησης εμποδίου ή υπεκφυγή - 40 βαθμούς. Πτώση ίππου/ιππέα επιβαρύνεται - 60 βαθμούς ενώ σε περίπτωση δεύτερης πτώσης επιβάλλεται ποινή αποκλεισμού (μηδενισμός). Ποινές επιβάλλονται για υπέρβαση ορίου χρόνου κλπ.



Οι αθλητές/τριες αγωνίζονται με άλογα του διοργανωτή, τα οποία κληρώνονται 20 λεπτά πριν από την έναρξη του αγώνα. Έχουν τη δυνατότητα να ιππεύσουν τον κληρωθέντα ίππο τους για 20 λεπτά και να πραγματοποιήσουν μέχρι 5 άλματα στο βοηθητικό στίβο για προθέρμανση. Η ιππασία αποτελεί το δυσκολότερο αλλά και το καθοριστικότερο από τα αγώνισμα του πεντάθλου, γιατί αφενός εμπεριέχει τον παράγοντα της τύχης (κλήρωση ίππου) και αφετέρου τον κίνδυνο του μηδενισμού.

Η ιππασία είναι τεχνικό αγώνισμα που απαιτεί υψηλού επιπέδου νοητικές ικανότητες, θάρρος, τεχνική, δυνατότητα συνεργασίας με το άλογο, αντίληψη, ταχύτητα σκέψης κλπ.

### Ανώμαλος δρόμος

Ο δρόμος διεξάγεται επί ανωμάλου εδάφους ή επί δημοσίας οδού και απόστασης 3000 μ. 750 μ. ή 1000 μ. με σύστημα χάντικαπ. Επίδοση 10,00'00" για τους άνδρες και 11,20'00" για τις γυναίκες προσδίδουν 1000 βαθμούς στη συνολική βαθμολογία των αθλητών. Κάθε δευτερόλεπτο +/- αξιολογείται με 1/-4 βαθμούς.

Η εκκίνηση του δρόμου δίδεται αφού έχουν υπολογισθεί οι βαθμοί των αθλητών μετά τη διεξαγωγή τεσσάρων αγωνισμάτων και αφού οι βαθμολογικές τους διαφορές έχουν μετατραπεί σε χρονικές διαφορές εκκίνησης (1" = 4 βαθμοί).

Με αυτό τον τρόπο η σειρά τερματισμού των αθλητών αποτελεί και την τελική σειρά κατάταξης του αγώνα.

Ο δρόμος είναι δυναμικό αγώνισμα που προϋποθέτει αντοχή, ψυχικό σθένος, δύναμη και πάθος ανταγωνισμού. Ως τελευταίο αγώνισμα έχει καθοριστική σημασία και αποτελεί την τελευταία ευκαιρία των αθλητών να καλύψουν τυχόν βαθμολογικές απώλειες των προηγούμενων αγωνισμάτων.

## Οι αθλητές

Αθλητές προερχόμενοι από χώρες με ισχυρό στρατιωτικό αθλητισμό (Ιταλία, Γαλλία, πρώην Σοβιετικές Δημοκρατίες κλπ.) έχουν δημιουργήσει αξιόλογη υποδομή. Επιπλέον, χώρες όπως η Σουηδία, Γερμανία, Τσεχία, Σλοβακία, Ρωσία παρουσίασαν και παρουσιάζουν σε διαφορετικές περιόδους εντυπωσιακά αποτελέσματα. Στην κατηγορία γυναικών ισχυρότατη παρουσιάζεται η Αγγλία.

Ωστόσο, την παγκόσμια πρωτοκαθεδρία του αθλήματος κατέχει αναμφισβήτητα η Ουγγαρία, όπου το άθλημα έχει υψηλότατα ποσοστά δημοτικότητας (εθνικό σπορ) και σταθερές αγωνιστικές επιτυχίες υψηλού επιπέδου.

*Επιμέλεια: Λοβέρδος Παναγιώτης  
Στέλεχος Αγωνιστικού Τομέα Μοντέρνου Πεντάθλου*

## ΜΠΑΝΤΜΙΝΤΟΝ (ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ)

### Ιστορικά στοιχεία

Το μπάντμιντον έχει τις ρίζες του στην αρχαιότητα. Ανάλογα παιχνίδια που μπορούν να χαρακτηριστούν πρόδρομοι του αθλήματος έπαιζαν οι αρχαίοι Έλληνες, οι Κινέζοι, οι Ιάπωνες, οι Ινδοί και άλλοι λαοί. Στη σημερινή του μορφή ωστόσο παιζόταν από Βρετανούς αξιωματούχους στην Ινδία στις αρχές του 18ου αιώνα.

Το μπάντμιντον οφείλει το όνομά του στην κατοικία ενός Άγγλου ευγενή, του Δούκα του Beaufort, που είχε το όνομα *Μπάντμιντον*. Μέσα σε τέσσερα χρόνια από την πρώτη φορά που παίχτηκε το παιχνίδι του μπάντμιντον ιδρύθηκε το Bath Badminton Club και ορίστηκαν οι πρώτοι κανονισμοί, οι οποίοι αποτέλεσαν τη βάση για τους σημερινούς κανονισμούς.

Το άθλημα για αρκετό καιρό παρέμεινε προνόμιο της “υψηλής κοινωνίας” μέχρι που στα τέλη του αιώνα ιδρύθηκαν πολλές λέσχες μπάντμιντον στην Αγγλία, την Ιρλανδία, την Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία και το παιχνίδι άρχισε να γίνεται προσφιλές σε πολύ κόσμο.

Η Διεθνής Ομοσπονδία Μπάντμιντον (IBF) ιδρύθηκε το 1934. Το 1972 στο Μόναχο και το 1988 στη Σεούλ εισάγεται στους Ολυμπιακούς Αγώνες ως άθλημα επίδειξης, ενώ το 1992 εντάχθηκε επίσημα στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων στη Βαρκελώνη. Οι ασιατικές χώρες κυριαρχούν στο αγώνισμα, με τους Κινέζους και τους Ινδονήσιους να έχουν κατακτήσει πάνω από το 70% των διεθνών τίτλων. Χαρακτηριστικό είναι ότι στην Ολυμπιάδα της Ατλάντα 14 από τα 15 χρυσά μετάλλια πήγαν στα χέρια Ασιατών.

Στην Ελλάδα η αντιπτερίση ξεκίνησε το 1988 από ένα μικρό αριθμό φοιτητών του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης. Ως κοιτίδα ανάπτυξης θεωρείται η Β. Ελλάδα.

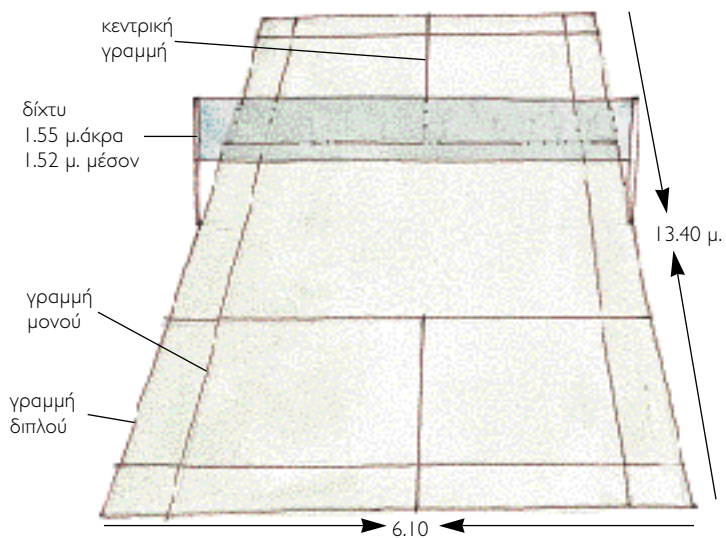
## Περιγραφή Αθλήματος

Η αντιπέριση είναι ένα παιχνίδι που παίζεται από 2 παίκτες (απλό παιχνίδι) ή από 4 (διπλό παιχνίδι). Παίζεται σε κλειστό χώρο και σε γήπεδο διαστάσεων μήκους 13,40 μ. και πλάτους 5,18 μ. (6,10 μ. για το διπλό). Το μέσον του γηπέδου χωρίζεται με ένα δίκτυ ύψους 155 εκατοστών.

Οι παίκτες χρησιμοποιούν ρακέτες βάρους περίπου 100 γραμμαρίων, ενώ το φτερό είναι κατασκευασμένο από φελλό καλυμμένο από δέρμα, πάνω στον οποίο είναι στερεωμένα 16 φτερά χήνας και έχει βάρος 4,75 με 5,5 γραμμάρια.

Σκοπός του παιχνιδιού είναι να κερδίσει ο παίκτης πόντους χτυπώντας την μπάλα με τέτοιο τρόπο ώστε να πέσει στην περιοχή του αντιπάλου παίκτη, χωρίς αυτός να μπορέσει να την αποκρούσει.

Οι αγώνες επιβλέπονται από ένα διαιτητή, δύο τουλάχιστον κριτές γραμμών και έναν κριτή σέρβις. Ο αγώνας διαρκεί 3 παιχνίδια των 11 πόντων για το απλό γυναικών και 3 σετ των 15 πόντων για το απλό αν-

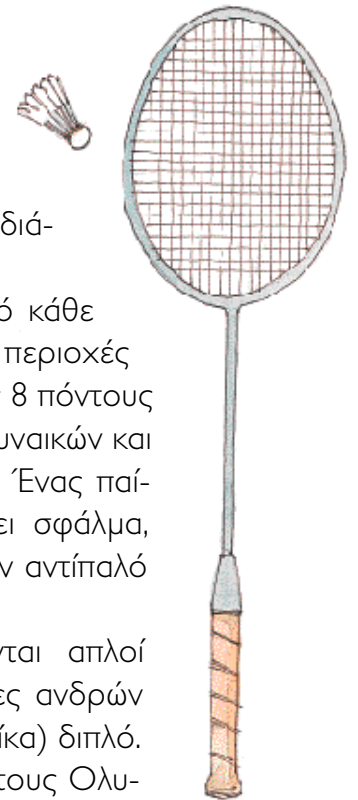


δρών, τα διπλά και τα μικτά. Νικητής αναδεικνύεται ο παίκτης ή το ζευγάρι που θα κατακτήσει πρώτο δύο παιχνίδια. Ανάμεσα στα δύο πρώτα παιχνίδια έχουμε ένα διάλειμμα 90 δευτερολέπτων, ενώ ανάμεσα στο δεύτερο και τρίτο παιχνίδι το διάλειμμα είναι 5 λεπτά.

Οι παίκτες αλλάζουν περιοχές μετά από κάθε παιχνίδι, στο τρίτο όμως παιχνίδι αλλάζουν περιοχές όταν κάποιος παίκτης ή ζευγάρι φτάσει τους 8 πόντους για το απλό ανδρών, διπλό ανδρών, διπλό γυναικών και μικτό και 6 πόντους για το απλό γυναικών. Ένας παίκτης συνεχίζει να σερβίρει μέχρι να κάνει σφάλμα, οπότε το δικαίωμα του σέρβις πηγαίνει στον αντίπαλό του.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες διεξάγονται απλοί αγώνες ανδρών και γυναικών, διπλοί αγώνες ανδρών και γυναικών και μικτό (1 άνδρας και 1 γυναίκα) διπλό.

Αν και οι ασιατικές χώρες κυριαρχούν στους Ολυμπιακούς Αγώνες, χώρες με παράδοση στο άθλημα θεωρούνται επίσης η Δανία και η μεγάλη Βρετανία.



Επιμέλεια: Γεωργούδης Γεώργιος  
Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα Αντιπέρησης

## ΜΠΑΣΚΕΤ (ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ)

### Ιστορικά στοιχεία

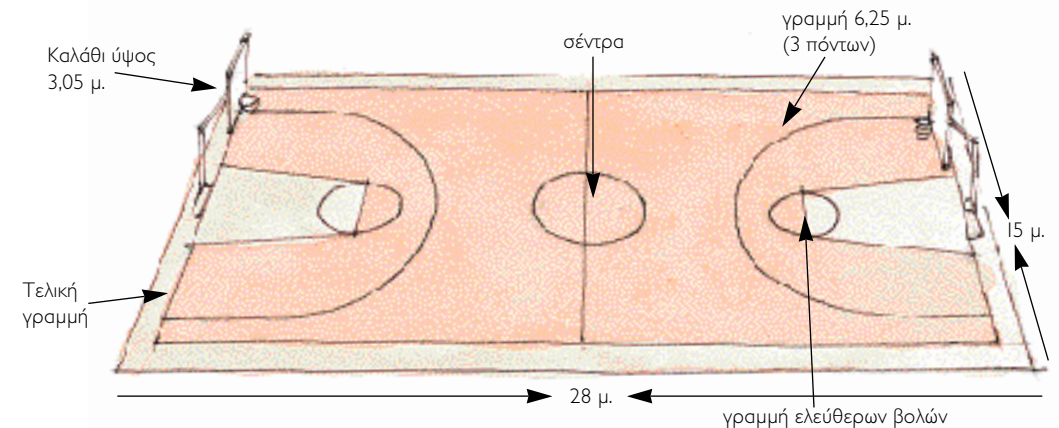
Η καλαθοσφαίριση ή μπάσκετ μοιάζει ως ένα βαθμό με ένα είδος παιχνιδιού που έπαιζαν οι Ολμέκοι και οι Αζτέκοι στο Μεξικό. Ωστόσο, πατέρας της καλαθοσφαίρισης θεωρείται ο λουθηριανός πάστορας Τζέιμς Νάισμιθ ο οποίος, το 1891, παρουσίασε το νέο παιχνίδι σε μια τάξη της Διεθνούς Εκπαιδευτικής Σχολής της ΧΑΝ (Χριστιανικής Αδελφότητας Νέων, YMCA), στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης. Ο Τζέιμς Νάισμιθ κρέμασε στους τοίχους μιας αίθουσας δύο καλάθια και βασικός στόχος του παιχνιδιού ήταν να μπει η μπάλα μέσα σε αυτά. Το νέο αυτό παιχνίδι διαδόθηκε ταχύτατα στις Η.Π.Α. Στην Ευρώπη έφτασε κυρίως με τον αμερικανικό στρατό, στη διάρκεια του Α΄ Παγκόσμιου Πολέμου και σύντομα συναγωνίστηκε σε δημοτικότητα το ποδόσφαιρο. Μέχρι το τέλος του 20ού αιώνα το άθλημα είχε περισσότερους από 100 εκατομμύρια καταγεγραμμένους παίκτες σε ολόκληρο τον κόσμο.

Η πρώτη Διεθνής Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού Μπάσκετ (FIBA) ιδρύθηκε στη Γενεύη το 1932. Η Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης (Ε.Ο.Κ.) ιδρύθηκε το 1970. Στο ολυμπιακό πρόγραμμα το μπάσκετ ήταν σαν άθλημα επίδειξης στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1904 στο Σαιντ Λούις και επίσημα εντάχθηκε το 1936 στο Βερολίνο. Το γυναικείο μπάσκετ μπήκε στο Ολυμπιακό πρόγραμμα το 1976 στο Μόντρεαλ. Η ομάδα των Ηνωμένων Πολιτειών έχασε το χρυσό μετάλλιο από την τότε Σοβιετική Ένωση μόνο σε δύο Ολυμπιάδες, στο Μόναχο το 1972 και στη Σεούλ το 1988. Από τους Ολυμπιακούς Αγώνες της Βαρκελώνης το 1992 επιτρέπεται να συμμετέχουν οι επαγγελματίες παίκτες. Αυτό έδωσε στο άθλημα μία νέα ώθηση και έγινε περισσότερο εντυπωσιακό συγκεντρώνοντας το ενδιαφέρον του κόσμου και ανεβάζοντας τα ποσοστά τηλεθέασης στα ύψη.

### Περιγραφή αθλήματος

Η καλαθοσφαίριση παίζεται ανάμεσα σε δύο ομάδες των πέντε παικτών. Κάθε ομάδα προσπαθεί να κερδίσει πόντους βάζοντας την μπάλα στο καλάθι της αντιπάλου.

Διεξάγεται σε κλειστό γήπεδο διαστάσεων 28x15 μ. Ο κύκλος των ελευθέρων βολών έχει διάμετρο 3,60 μ., η οποία απέχει 5,80 μ. από τις τελικές γραμμές. Οι περιοχές του καλαθιού (ρακέτες) ξεκινάνε από τις γραμμές των ελευθέρων βολών και καταλήγουν στις τελικές γραμμές σε απόσταση 3 μ. δεξιά και αριστερά του κέντρου της τελικής γραμμής. Σε απόσταση 1,20 μ. από το μέσο της τελικής γραμμής και παράλληλα προς αυτή βρίσκονται τα ταμπλό πάνω στα οποία είναι προσαρμοσμένα τα καλάθια. Τα καλάθια βρίσκονται σε ύψος 3,05 μ. από το έδαφος.



Από το νοητό κέντρο των καλαθιών και σε απόσταση 6,25 μ. από αυτά διαγράφεται ένα ημικύκλιο που ορίζει τη γραμμή των 3 πόντων.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ το 2000 ο αγώνας διαρκούσε δύο ημίχρονα των 20 λεπτών, με το χρονόμετρο να σταματά σε κάθε σφύριγμα του δι-



αιτητή. Η ομάδα που είχε την κατοχή της μπάλας έπρεπε να περάσει μέσα σε 10 δευτερόλεπτα τη γραμμή της σέντρας, αλλιώς έχανε το δικαίωμα της επίθεσης και η μπάλα δινόταν στην αντίπαλη ομάδα. Η επιτιθέμενη ομάδα είχε στη διάθεσή της 30 δευτερόλεπτα για να σουτάρει στο αντίπαλο καλάθι.

Κάθε καλάθι μετρά για δύο πόντους, εκτός αν επιτευχθεί πίσω από τη γραμμή των τριών πόντων, οπότε μετρά για τρεις. Από τους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004 το παιχνίδι θα παίζεται σε 4 περιόδους των 10 λεπτών, ενώ ο χρόνος επίθεσης που θα έχει η κάθε ομάδα θα διαρκεί 24 δευτερόλεπτα.

Η ομάδα του παίκτη που έκανε “φάουλ”, ακόμη και αν αυτό ήταν στην προσπάθεια για “σουτ” από τον επιθετικό, τιμωρείται με δύο “ελεύθερες βολές” αναλόγως. Κάθε ελεύθερη βολή μετρά για έναν πόντο. Αν το σουτ που επιχειρήσε ο επιτιθέμενος παίκτης που δέχτηκε το φάουλ μπει στο καλάθι μετρά και κερδίζει το δικαίωμα μιας ελεύθερης βολής.

Κάθε παίκτης που θα χρεωθεί με πέντε φάουλ στη διάρκεια του παιχνιδιού αποβάλλεται από το παιχνίδι και τη θέση του καταλαμβάνει ένας από τους αναπληρωματικούς.

Τον έλεγχο της τήρησης των κανονισμών έχουν δύο διαιτητές οι οποίοι βρίσκονται στον αγωνιστικό χώρο. Έξω απ’ αυτόν υπάρχουν δύο χρονομέτρες και ένας σημειωτής. Ο αγώνας δεν τελειώνει ποτέ ισόπαλος. Σε περίπτωση που στην κανονική διάρκεια δεν έχει ανακηρυχθεί νικητής, οι ομάδες παίζουν πεντάλεπτες παρατάσεις ώσπου να αναδειχθεί ο νικητής.

Από το 1992 και μετά, με την είσοδο των επαγγελματιών στις Ολυμπιακές διοργανώσεις οι Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής κερδίζουν το χρυσό μετάλλιο και τις εντυπώσεις με την ανίκητη ομάδα τους την Dream Team (ομάδα όνειρο), με τις Γιουγκοσλαβία και Λιθουανία να συναγωνίζονται για τη δεύτερη θέση. Η Ελλάδα, επίσης, έχει πολύ καλή παράδοση στο μπάσκετ.

## **ΜΠΕΪΖΜΠΟΛ**

### **Ιστορικά στοιχεία**

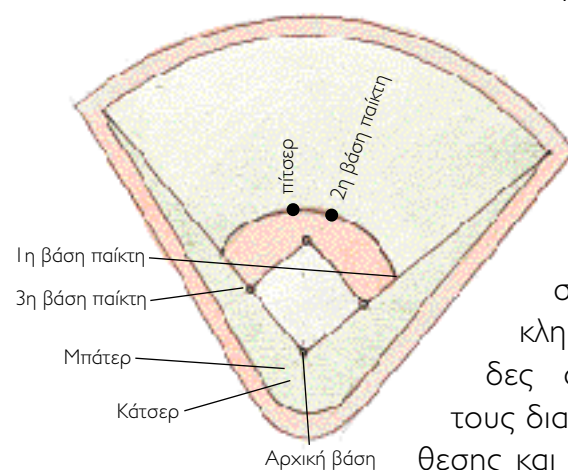
Στις ΗΠΑ θεωρείται το πιο δημοφιλές άθλημα και αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της αμερικανικής κουλτούρας.

Ο πρώτος επίσημος αγώνας μπέιζμπολ παίχτηκε στις ΗΠΑ το 1846 στο New Jersey και από τότε οι εξελίξεις του αθλήματος είναι ραγδαίες. Το 1869 διεξάγεται ο πρώτος επαγγελματικός αγώνας και το εθνικό πρωτάθλημα των Ηνωμένων Πολιτειών καθιερώνεται το 1876. Στην Ευρώπη αναπτύσσεται σιγά σιγά, ιδιαίτερα μετά το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου πολέμου, στην Ιταλία και τη Γαλλία αρχικά και μετά στις υπόλοιπες χώρες. Την ίδια εποχή το άθλημα αρχίζει να αποκτά φίλους και στην Ασία. Σήμερα είναι ιδιαίτερα αγαπητό στην Ιαπωνία, Κορέα, στην κινεζική Ταϊβάν και στα νησιά της Καραϊβικής. Στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων για πρώτη φορά μπήκε το 1912 σαν άθλημα επίδειξης. Το 1992 καθιερώθηκε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων της Βαρκελώνης με ερασιτέχνες αθλητές και νικήτρια την ομάδα της Κούβας, η οποία κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο και στους επόμενους Ολυμπιακούς Αγώνες (1996) στην Ατλάντα. Το σερί των επιτυχιών της κουβανέζικης ομάδας έσπασε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ (με συμμετοχή επαγγελματιών παιχτών) η ομάδα των Ηνωμένων Πολιτειών κερδίζοντας ένα χρυσό μετάλλιο γοήτρου για το εθνικό άθλημα των Αμερικανών.

Ανώτατη διοικητική αρχή του αθλήματος είναι η Διεθνής Ομοσπονδία Μπέιζμπολ (IBAF) με έτος ίδρυσης το 1938 και 109 επίσημα μέλη-εθνικές ομοσπονδίες. Η Ελληνική Φίλαθλη Ομοσπονδία Μπέιζμπολ (Ε.Φ.Ο.Μ.) ιδρύθηκε το 1997 και αριθμεί 40 σωματεία.

## Περιγραφή αθλήματος

Το μπέιζμπολ παίζεται σε ανοιχτό γήπεδο αποτελούμενο από δύο ζώνες, την εσωτερική και την εξωτερική. Η εσωτερική ζώνη (που αποκαλείται και “διαμάντι” εξαιτίας του σχήματός της) σχηματίζει ένα ρόμβο του οποίου η κάθε πλευρά έχει μήκος 27,43 μέτρα και στις 4 άκρες του είναι τοποθετημένες 4 βάσεις (Home Plate). Σε μία από αυτές βρίσκεται ένας παίκτης με ένα μπαστούνι (γνωστός ως “μπάτερ”), ενώ οι υπόλοιπες 3 βάσεις μπορούν να καλυφθούν από συμπαίχτες του (αφού έχουν φτάσει σε αυτές με ασφάλεια, δηλαδή πριν προλάβει ο αμυντικός να τους βγάλει έξω). Εντός της εσωτερικής ζώνης και σε απόσταση 18,34 μέτρων από τη βάση του “μπάτερ” υπάρχει ένα μικρό ανάχωμα, όπου τοποθετείται παίκτης της αντίπαλης ομάδας (γνωστός ως “πίτσερ” ή ρίπτης) με την μπάλα του παιχνιδιού στα χέρια του. Το εξωτερικό γήπεδο σχηματίζει ένα τόξο που το κοντινότερο σημείο του (δεξιά και αριστερά του τόξου, κατά μήκος των γραμμών φάουλ) απέχει τουλάχιστον 98,4 μέτρα από τη βάση του “μπάτερ”. Αλλά η απόσταση αυτή φτάνει πολλές φορές τα 122 μ. ή και παραπάνω στο κέντρο του τόξου.



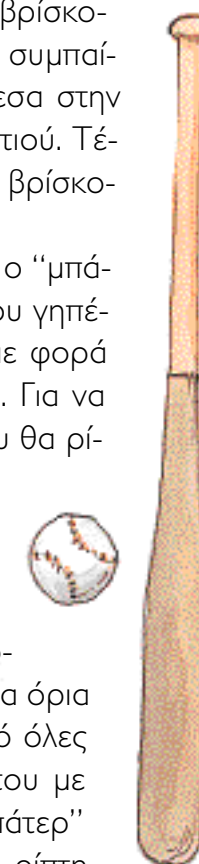
Το παιχνίδι διεξάγεται ανάμεσα σε δύο ομάδες των 9 παικτών. Η διάρκειά του δεν είναι καθορισμένη, αλλά νικήτρια ομάδα αναδεικνύεται εκείνη που θα πετύχει τους περισσότερους πόντους μέσα σε 9 γύρους. Ένας γύρος ολοκληρώνεται όταν και οι δύο ομάδες ολοκληρώσουν το πέρασμά τους διαδοχικά από τις θέσεις της επίθεσης και της άμυνας. Για να γίνει αυτό

πρέπει τρεις “μπάτερ” της κάθε ομάδας να βγουν από το παιχνίδι σύμφωνα με τους κανονισμούς. Αν μετά και τους 9 γύρους το αποτέλεσμα παραμένει ισόπαλο, οι ομάδες παίζουν έναν ή και περισσότερους επιπλέον γύρους μέχρι μια ομάδα να πάρει την πρωτοπορία στο σκορ.

Το παιχνίδι ξεκινάει με τον παίκτη της αμυνόμενης ομάδας να καταλαμβάνει τη θέση του “πίτσερ” με την μπάλα στα χέρια, απέναντι από τον “μπάτερ” της αντιπάλου επιτιθέμενης ομάδας. Ένας δεύτερος παίκτης της αμυνόμενης ομάδας (γνωστός ως “κάτσερ”) βρίσκεται πίσω από τον “μπάτερ” με ένα μεγάλο γάντι στο χέρι του και δίνει οδηγίες στο συμπαίκτη του σχετικά με το πώς θα πετάξει την μπάλα.

Τρεις ακόμα παίκτες της αμυνόμενης ομάδας βρίσκονται κοντά στις υπόλοιπες τρεις βάσεις και ένας συμπαίκτης τους καταλαμβάνει θέση κατά μήκος (ανάμεσα στην 2η και 3η βάση) μιας από τις γραμμές του διαμαντιού. Τέλος, τρεις ακόμα παίκτες της αμυνόμενης ομάδας βρίσκονται στο εξωτερικό γήπεδο.

Για να πάρει η επιτιθέμενη ομάδα πόντο πρέπει ο “μπάτερ” να περάσει διαδοχικά από όλες τις βάσεις του γηπέδου και να επιστρέψει στη δική του, τρέχοντας με φορά αντίθετη από τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Για να γίνει αυτό πρέπει πρώτα να πετύχει την μπάλα που θα ρίξει ο “πίτσερ” και να την εξοστρακίσει όσο το δυνατόν μακρύτερα και, ταυτόχρονα, να τρέξει προς την πρώτη βάση (ή και μακρύτερα αν κρίνει ότι έχει αρκετό χρόνο). Δεν είναι σπάνιο πάντως το φαινόμενο ένας “μπάτερ” να κτυπήσει τόσο δυνατά την μπάλα ώστε αυτή να βγει έξω από τα όρια του γηπέδου, οπότε μπορεί άνετα να περάσει από όλες τις βάσεις και να πάρει πόντους για την ομάδα του με ευκολία. Άλλος τρόπος για να προχωρήσει ο “μπάτερ” είναι να κηρυχθούν τέσσερις βολές (ρίψεις) του ρίπτη



ως “ball”, δηλαδή εκτός της νόμιμης περιοχής (strike zone) χτυπήματος της μπάλας από τον μπάτερ, που σχηματίζεται πάνω από το home plate. Το ανώτατο όριο ορίζεται σε μία οριζόντια γραμμή (νοητός χώρος) ανάμεσα στους ώμους και τη ζώνη του μπάτερ. Το κατώτατο όριο είναι μια γραμμή που σχηματίζεται από το υψηλότερο σημείο των γονάτων.

Από την άλλη μεριά η αμυνόμενη ομάδα έχει σκοπό να “βγάλει” τρεις επιτιθέμενους “μπάτερς” από το παιχνίδι, ώστε να περάσει αυτή στην επίθεση και να διεκδικήσει με τη σειρά της πόντους. Αυτό μπορεί να γίνει στις εξής περιπτώσεις: 1) Όταν ο “μπάτερ” αδυνατεί να αποκρούσει (το λεγόμενο “στράικ άουτ”), τρεις έγκυρες ρίψεις του αντίπαλου “πίτσερ”. 2) Όταν ένας παίκτης της αμυνόμενης ομάδας καταφέρει με την μπάλα στα χέρια του να ακουμπήσει μια από τις βάσεις πριν τον επιτιθέμενο “μπάτερ”. 3) Όταν ένας παίκτης της αμυνόμενης ομάδας καταφέρει να πιάσει την μπάλα που εξοστρακίστηκε από το ρόπαλο του μπάτερ στον αέρα, προτού αυτή ακουμπήσει στο έδαφος και 4) όταν ο διαιτητής αποβάλει για κάποιο λόγο τον “μπάτερ”.

Ένας αρχιδιαιτητής τοποθετημένος πίσω από τον “κάτσερ” και άλλοι τρεις διαιτητές, τοποθετημένοι ανά ένας σε κάθε μία από τις υπόλοιπες βάσεις του γηπέδου, ελέγχουν εάν τηρούνται οι κανονισμοί του παιχνιδιού και την εγκυρότητα των ρίψεων και των πόντων.

*Επιμέλεια: Δημητρώπουλος Ευάγγελος  
Στέλεχος Αγωνιστικού Τομέα Μπέιζμπολ*

## ΞΙΦΑΣΚΙΑ

### Ιστορικά στοιχεία

Αρχαία κομψοτεχνήματα που αναπαριστούν ξιφομάχους με μάσκες, σπαθιά και κριτές αποκαλύπτουν ότι η ξιφασκία υπάρχει σαν άθλημα εδώ και 3000 χρόνια. Ήταν γνωστή στην αρχαία Αίγυπτο, στην Κίνα, στις Ινδίες αλλά και στην αρχαία Ελλάδα. Οι Αθηναίοι θεωρούσαν τους Αρκάδες ως εφευρέτες της οπλομαχίας, ενώ ο Όμηρος αφιερώνει δύο από τις ραψωδίες του στις μονομαχίες του Μενέλαου με τον Πάρη και του Έκτορα με τον Αίαντα.

Στη σύγχρονη εποχή σημαντικός υπήρξε ο ιστορικός ρόλος της ξιφασκίας στις μάχες και τις μονομαχίες. Από τον 14ο μάλιστα αιώνα, με την εμφάνιση της πυρίτιδας, τα ξίφη έγιναν ελαφρύτερα και οι βαρείς θώρακες που φορούσαν οι στρατιώτες σταδιακά εξαφανίστηκαν. Το 1450 εμφανίζονται οι πρώτοι όμιλοι ξιφασκίας στην Ευρώπη. Ο Σεργκέι ντε Βαλέρα από την Ισπανία γράφει το πρώτο εγχειρίδιο ξιφασκίας το 1471, ενώ οι Ιταλοί οπλοδιδάσκαλοι Βιτζιάνι και Γκράσι διδάσκουν την αιφνίδια ταχεία επίθεση το 1575. Στα επόμενα 300 χρόνια οι τεχνικές και ο εξοπλισμός βελτιώνονται σε μεγάλο βαθμό και το 1896 (Αθήνα) η ξιφασκία γίνεται Ολυμπιακό άθλημα. Από τότε η ξιφασκία είναι ένα από τα αθλήματα που εμφανίζονται σε κάθε Ολυμπιάδα. Το ξίφος ασκήσεως των γυναικών εντάσσεται στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 1924 και το ξίφος μονομαχίας το 1996.

Η Διεθνής Ομοσπονδία Ξιφασκίας (FIE) ιδρύθηκε το 1913, ενώ η Ελληνική Ομοσπονδία Ξιφασκίας το 1972.

## Περιγραφή αθλήματος

Τα αγωνίσματα της ξιφασκίας είναι δέκα: έξι για τους άνδρες (ξίφος ασκήσεως ή φλερέ, ξίφος μονομαχίας ή επέ, σπάθη, ατομικά και ομαδικά) και τέσσερα για τις γυναίκες (ξίφος ασκήσεως ή φλερέ, ξίφος μονομαχίας ή επέ, ατομικά και ομαδικά).

### Θέση φύλαξης (En garde)

Ο αγώνας ξεκινάει με το πρόσταγμα του διαιτητή: “θέση φύλαξης!” Οι δύο ξιφομάχοι παίρνουν θέση στη γραμμή φύλαξης, έχοντας το ένα πόδι μπροστά από το άλλο. Το ξίφος δείχνει τον αντίπαλο και το ελεύθερο χέρι βρίσκεται πίσω. Μετά από κάθε χτύπημα οι αθλητές επιστρέφουν στην αρχική τους θέση.

### Ατομικά αγωνίσματα

Ο κάθε αγώνας διαρκεί 3 γύρους των 3 λεπτών με ένα λεπτό διακοπή ανάμεσα στους γύρους. Νικητής αναδεικνύεται ο αθλητής που θα πετύχει πρώτος 15 έγκυρες επαφές επί του αντιπάλου ή καταφέρει περισσότερες επαφές μέχρι το τέλος του αγώνα. Αν οι αθλητές είναι ισόπαλοι στην κανονική διάρκεια του αγώνα, δίνεται παράταση ενός λεπτού και νικητής αναδεικνύεται ο αθλητής που πρώτος δίνει χτύπημα επί του αντιπάλου του.

### Ομαδικά αγωνίσματα

Κάθε ομάδα αποτελείται από 3 αθλητές. Νικήτρια θεωρείται η ομάδα που πρώτη θα πετύχει συνολικά 45 επαφές επί των αθλητών της αντιπάλου ή θα καταφέρει περισσότερες επαφές μέχρι το τέλος του αγώνα.

### Κτύπημα

Μια επαφή θεωρείται έγκυρη όταν γίνεται σε ένα επιτρεπόμενο μέρος του σώματος με διαφορετικά μέρη του ξίφους. Στο ξίφος ασκήσε-



ως η επαφή γίνεται με την άκρη του ξίφους στον κορμό (εμπρός-πίσω) του αντίπαλου αθλητή. Στο ξίφος μονομαχίας η επαφή γίνεται πάλι με την αιχμή του ξίφους σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος, περιλαμβανομένων των ποδιών και της μάσκας. Τέλος, στη σπάθη, η επαφή γίνεται τόσο με την αιχμή όσο και με την κόψη του σπαθιού σε οποιοδήποτε μέρος από τη μέση και πάνω. Στη σπάθη και στο ξίφος ασκήσεων μια επαφή θεωρείται έγκυρη όταν τηρείται η σωστή διαδικασία, όταν, δηλαδή, ο αθλητής που δέχεται επίθεση πρώτα αμυνθεί και μετά κάνει αντεπίθεση. Μόνο ο αθλητής που επιτίθεται πετυχαίνει έγκυρη επαφή.

Οι επαφές καταγράφονται ηλεκτρονικά. Για το ξίφος μονομαχίας και τη σπάθη υπάρχει η πράσινη και η κόκκινη ένδειξη, μία για κάθε αθλητή. Όταν ένα χτύπημα δοθεί, η κατάλληλη φωτεινή ένδειξη ανάβει για να υποδηλώσει τον ξιφομάχο που έδωσε το χτύπημα. Στο ξίφος ασκήσεων ανάβει μια άσπρη ένδειξη όταν ένα χτύπημα δοθεί σε μη έγκυρη επιφάνεια.

## Εξοπλισμός

### Ξίφος ασκήσεως

Είναι το ελαφρύτερο από τα 3 είδη σπαθιών.

### Ξίφος μονομαχίας

Απόγονος του ξίφους που χρησιμοποιούσαν στις μονομαχίες.



### Σπάθη

Χρησιμοποιείται μόνο από άνδρες και είναι μια ελαφρύτερη παραλλαγή του σπαθιού του ιππικού.

### Πίστα

Οι αγώνες της ξιφασκίας διεξάγονται σε κλειστό χώρο, σε ειδική επιφάνεια που ονομάζεται “πίστα”. Η πίστα έχει μήκος 14 μ. και πλάτος 1,5 μ. Περιλαμβάνει μια κεντρική γραμμή, 2 γραμμές φύλαξης σε απόσταση δύο μέτρων δεξιά και αριστερά από την κεντρική γραμμή, γραμμές προειδοποίησης και ακραίες ή τελευταίες γραμμές.

### Στολή

Οι ξιφομάχοι φορούν προστατευτικό γιλέκο και ζακέτα, προστατευτική μάσκα, προστατευτικό γάντι, παντελόνι και ειδικά παπούτσια ξιφασκίας.

### Μηχάνημα ενδείξεων

Ένα κύκλωμα (12 volt) συνδεδεμένο με τους αθλητές δίνει το δικαίωμα στους αθλούμενους και στο διαιτητή να προσδιορίζουν και να αναλύουν τα κτυπήματα.

### Οι αθλητές

Οι καλύτεροι ξιφομάχοι αυτού του αιώνα ήταν κατά γενική ομολογία οι Γάλλοι οι Ιταλοί και οι Ούγγροι. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, χώρες όπως η Ρωσία, η Γερμανία, η Ισπανία, η Σουηδία, η Ρουμανία, η Κίνα, η Κορέα κ.ά. κάνουν αισθητή την παρουσία τους στο άθλημα. Ένας από τους καλύτερους Έλληνες αθλητές ήταν ο Ιωάννης Γεωργιάδης, ο οποίος στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 πήρε το χρυσό μετάλλιο στο αγώνισμα της σπάθης.

*Επιμέλεια: Ντουράκος Παναγιώτης  
Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα Ξιφασκίας*

## ΠΑΛΗ

### Ιστορικά στοιχεία

Από τα σπουδαιότερα αγωνίσματα της αρχαιότητας, η πάλη προκαλούσε το γενικό ενδιαφέρον και ο νικητής γινόταν αντικείμενο θαυμασμού.

Η Παλαίστρα, κόρη του θεού Ερμή, αναφέρεται από το Φιλόστρατο ως εφευρέτης της παλαιστικής, ενώ άλλοι θεωρούσαν πρώτους εφευρέτες τον Ερμή, τον Πηλέα, ακόμη και την Αθηνά.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αρχαιότητας η πάλη κατείχε την υψηλότερη βαθμίδα, τους δε Ολυμπιονίκες της πάλης εκτιμούσαν ιδιαίτερα οι Έλληνες, τους εξύμνησαν ο Πίνδαρος και άλλοι ποιητές και τους λάτρευαν σαν ημίθεους.

Στην πρώτη νεώτερη Ολυμπιάδα υπήρχε μόνο μία ανοικτή κατηγορία βάρους στο στυλ της ελληνορωμαϊκής. Η ελευθέρα πάλη εντάχθηκε στο πρόγραμμα το 1904, ενώ η ελληνορωμαϊκή επανήλθε το 1906. Οι Έλληνες παλαιστές στη πρώτη νεώτερη Ολυμπιάδα κατέκτησαν δύο μετάλλια με τον Γεώργιο Τσίτα (ασημένιο) και το Στέφανο Χριστόπουλο (χάλκινο).

Το άθλημα της πάλης υπάγεται στη Διεθνή Ομοσπονδία Πάλης (FILA) που ιδρύθηκε το 1912 με έδρα τη Λοζάννη. Η Ελληνική Ομοσπονδία Φιλάθλων Πάλης (Ε.Ο.Φ.Π.) ιδρύθηκε το 1935.

### Περιγραφή αγωνισμάτων

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες οι αθλητές αγωνίζονται σε δύο στυλ: την ελληνορωμαϊκή και την ελευθέρα πάλη.

Στην ελληνορωμαϊκή απαγορεύεται ρητά το κράτημα του αντιπάλου

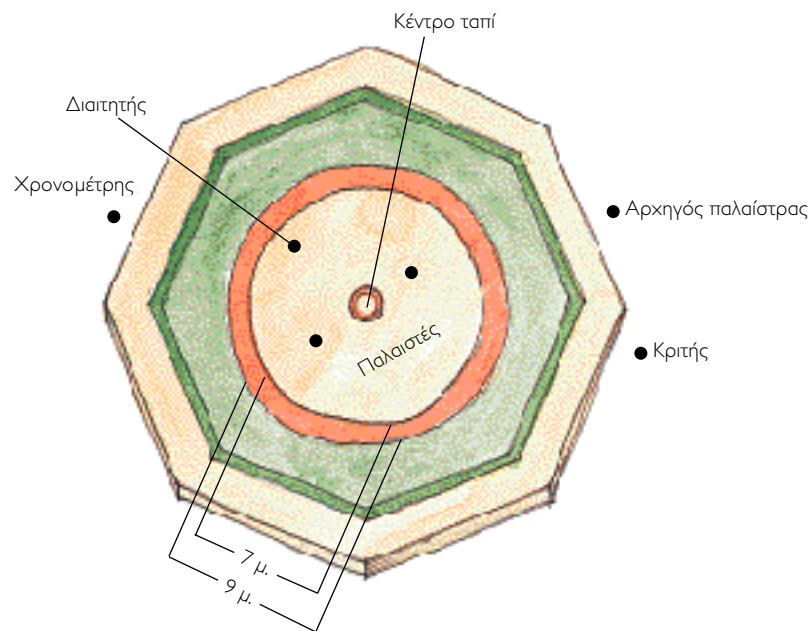
κάτω από το γοφό, οι τρικλοποδιές και η ενεργή χρησιμοποίηση των ποδιών στην εκτέλεση κάθε ενέργειας.

Στην ελεύθερα, αντίθετα, επιτρέπεται το κράτημα του αντιπάλου από τα πόδια, η τρικλοποδιά και η χρησιμοποίηση των ποδιών στην εκτέλεση κάθε ενέργειας.

### Γενικοί κανόνες

Σε επίπεδο Ολυμπιακών Αγώνων η ελληνορωμαϊκή και η ελεύθερα πάλη διεξάγονται με τους ίδιους κανόνες. Κάθε αγώνας διαρκεί δύο γύρους των τριών λεπτών (καθαρός χρόνος), με 30 δευτερόλεπτα διάλειμμα μεταξύ των γύρων.

Κάθε παλαιστής αγωνίζεται εναντίον αντιπάλου με το ίδιο περίπου σωματικό βάρος, πάνω σε κυκλικό δάπεδο διαμέτρου 9 μ. (παλαίστρα) και προσπαθεί να τον νικήσει εφαρμόζοντας ορισμένες λαβές.



Μερικές λαβές οδηγούν αμέσως στη νίκη (καθήλωση με τους ώμους στο έδαφος), ενώ άλλες δίνουν βαθμούς, το σύνολο των οποίων καθορίζει ποιος είναι ο νικητής στο τέλος του αγώνα.

Οι αθλητές φορούν ολόσωμο μαγιό, ο ένας μπλε και ο άλλος κόκκινο.

Το σώμα της διαιτησίας για κάθε αγώνα αποτελείται από: ένα αρχηγό ταπί, ένα διαιτητή και ένα κριτή.

Ο διαιτητής βρίσκεται μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Φορά στον αριστερό βραχίονα κόκκινη μανσέτα και στο δεξιό μπλε μανσέτα. Δείχνει με τα δάκτυλα τα σημεία που αντιστοιχούν στην αξία μιας λαβής μετά την εκτέλεσή της, είτε σηκώνοντας το δεξί βραχίονα, εάν ο παλαιστής με το μπλε μαγιό σημείωσε τα σημεία, είτε σηκώνοντας τον αριστερό βραχίονα εάν ο παλαιστής με κόκκινο μαγιό σημείωσε τα σημεία. Ακόμη σφυρίζει την έναρξη και το τέλος κάθε γύρου και έχει το δικαίωμα να διακόψει τον αγώνα όποτε το κρίνει αναγκαίο.

Ο κριτής, μετά από κάθε τεχνική ενέργεια και με βάση την υπόδειξη του διαιτητή (την οποία συγκρίνει με τη δική του εκτίμηση) ή σε περί-

πωση διαφωνίας με αυτή του αρχηγού του ταπί, καταχωρεί τον αριθμό των σημείων που απονεμήθηκαν για τη συγκεκριμένη ενέργεια και προβάλλει το αποτέλεσμα μέσω ενός πίνακα που βρίσκεται δίπλα του, ορατό τόσο από τους θεατές όσο και από τους παλαιστές.

Ο αρχηγός του ταπί συντονίζει τις εργασίες του διαιτητή και του κριτή και παίρνει αποφάσεις όταν εκείνοι διαφωνούν.

### Είδος νικών

Ένας αγώνας κερδίζεται:

**Με πτώση**, όταν ακουμπήσουν οι πλάτες του αντιπάλου στο έδαφος για δύο δευτερόλεπτα.

**Με τεχνική πτώση**, όταν ο νικητής έχει δέκα σημεία διαφορά από τον αντίπαλο.

**Στα σημεία**, όταν ο νικητής έχει σημειώσει τουλάχιστον 3 τεχνικούς βαθμούς στον κανονικό χρόνο του αγώνα ή την παράταση.

**Με απόφαση διαιτησίας**, στο τέλος της παράτασης, εφόσον δεν ανακηρύχτηκε κανένας νικητής. Οι τεχνικοί πόντοι δίνονται με ποικίλες επιθετικές και αμυντικές λαβές και κινήσεις. Παράταση χρόνου δίνεται όταν στο τέλος του αγώνα οι δύο αντίπαλοι είναι ισόβαθμοι ή όταν δεν έχουν επιτευχθεί τρεις τεχνικοί πόντοι. Αν με την παράταση οι δύο αντίπαλοι εξακολουθούν να είναι ισόβαθμοι στους τεχνικούς πόντους, τότε οι κριτές επανεξετάζουν τα κριτήρια για να αναγορεύσουν το νικητή.

### Σύστημα και μέθοδος αγώνων

Στους τελευταίους Ολυμπιακούς Αγώνες χρησιμοποιήθηκε το σύστημα των γκρουπ 3 ή 4 παλαιστών. Κάθε παλαιστής παλεύει με 2-3 παλαιστές της ομάδας του. Πρώτος στο γκρουπ κατατάσσεται ο αθλη-

τής που θα συγκεντρώσει τους περισσότερους βαθμούς κατάταξης από τους αγώνες με τους αντιπάλους του. Οι βαθμοί κατάταξης κατανέμονται ως εξής: **νίκη με πτώση 4 βαθμοί για το νικητή, 0 βαθμοί για τον ηττημένο – νίκη με εμφανή ανωτερότητα 4 βαθμοί για το νικητή, 0 βαθμοί για τον ηττημένο (ή 1 για τον ηττημένο σε περίπτωση που κέρδισε τεχνικό σημείο) – νίκη στα σημεία 3 βαθμοί για το νικητή, 0 βαθμοί για τον ηττημένο (ή 1 για τον ηττημένο σε περίπτωση που κέρδισε τεχνικό σημείο).**

Ο πρώτος κάθε γκρουπ προκρίνεται στους τελικούς γύρους που διεξάγονται με το σύστημα αυτόματου αποκλεισμού μέχρι να μείνουν δύο παλαιστές που δεν είναι αποκλεισμένοι και θα παλέψουν για την πρώτη θέση.

Οι ηττημένοι των ημιτελικών θα παλέψουν για την 3η και 4η θέση.

Η κατάταξη των ομάδων καθορίζεται από τη θέση των 10 πρώτων αθλητών που κατατάχθηκαν στους αγώνες. Ο πρώτος 10 βαθμούς, ο δεύτερος 9 κ.ο.κ.

Σε περίπτωση ισοβαθμίας των ομάδων, πρώτη ομάδα είναι εκείνη που έχει τις περισσότερες πρώτες θέσεις.

Ο κυρίαρχος της κατηγορίας των 130 κιλών Ρώσος Αλεξάντερ Καρέλιν για 13 ολόκληρα χρόνια ανίκητος γίγαντας με τρία χρυσά μετάλλια σε διαδοχικούς Ολυμπιακούς Αγώνες (1988, 1992, 1996), απέτυχε να διατηρήσει τον τίτλο του στο Σίδνεϊ χάνοντας 1-0 από τον Αμερικανό Ράιλον Γκάρντνερ.

*Επιμέλεια: Μπίρης Ευθύμιος  
Στέλεχος Αγωνιστικού Τομέα Πάλης*

## ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ (ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ)

### Ιστορικά στοιχεία

Επινοήθηκε στην Αγγλία στα τέλη του 1870 ως εναλλακτική δραστηριότητα του τένις. Από δραστηριότητα αναψυχής για μετά το φαγητό εξελίχθηκε σε επίσημο Ολυμπιακό άθλημα. Το Λονδίνο φιλοξένησε τα πρώτα παγκόσμια πρωταθλήματα το 1927. Στη Σεούλ το άθλημα έκανε το Ολυμπιακό του ντεμπούτο το 1988.

Σε επίπεδο Ολυμπιακών Αγώνων υπάρχουν τέσσερα αγωνίσματα :

- 1) Απλό ανδρών
- 2) Απλό γυναικών
- 3) Διπλό ανδρών
- 4) Διπλό γυναικών

Η ονομασία “πινγκ-πονγκ” προήλθε από τον ήχο που κάνει το μπαλάκι, όταν χτυπάει στο τραπέζι. Το όνομα επιτραπέζια αντισφαίριση εμφανίζεται μετά το 1936. Οι πρώτες ρακέτες ήταν ξύλινες με μακριές λαβές, ενώ το κυρίως μέρος είχε επένδυση φελλού.

Το 1920 δημιουργήθηκαν οι πρώτοι σύλλογοι και το άθλημα άρχισε να γίνεται γνωστό σε παγκόσμιο επίπεδο. Η Διεθνής Ομοσπονδία Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης I.T.T.E. (International Table Tennis Federation), ιδρύθηκε το 1926. Το 1952 ένας άγνωστος παίκτης, ο Γιαπωνέζος Hiroje Sutoh, χρησιμοποίησε στο παγκόσμιο πρωτάθλημα ένα στρώμα σπογγώδους υλικού το οποίο εισχωρούσε ανάμεσα στο λάστιχο και στο ξύλο. Το καινούριο λάστιχο έφερε επανάσταση στο χώρο της επιτραπέζιας αντισφαίρισης, λόγω της ιδιότητάς του να δίνει μεγάλη περιστροφή και ταχύτητα στο μπαλάκι. Τα τελευταία χρόνια η επιτραπέζια αντισφαίριση γίνεται διαρκώς περισσότερο γνωστή. Στη χώρα μας άρχισε να καλλιεργείται επίσημα την περίοδο του Μεσοπο-

λέμου, δηλαδή τη δεκαετία του 1930, με ευθύνη του ΣΕΓΑΣ. Στις εγκαταστάσεις του Ο.Α.Α έγινε το 1ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα στις αρχές του 1940. Στις κλειστές αίθουσες του Ο.Α.Α την περίοδο της Γερμανικής κατοχής το άθλημα καλλιεργήθηκε από τους τενίστες του ομίλου που δεν μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τα υπαίθρια γήπεδα και περιορίστηκαν στα τραπέζια της επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Τα πρώτα σωματεία που ασχολήθηκαν με την αντισφαίριση ήταν ο Όμιλος Αντισφαίρισης Αθηνών, η ΧΑΝ Αθηνών και η ΧΑΝ Θεσσαλονίκης. Η Κίνα είναι κυρίαρχη δύναμη του αθλήματος, αφού έχει καταφέρει να κερδίσει οκτώ χρυσά ολυμπιακά μετάλλια στις γυναίκες και έξι στους άνδρες σε σύνολο τεσσάρων Ολυμπιακών Αγώνων.

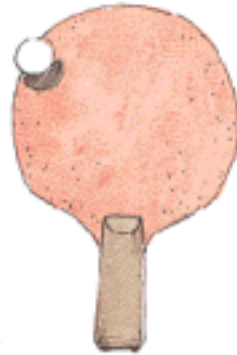
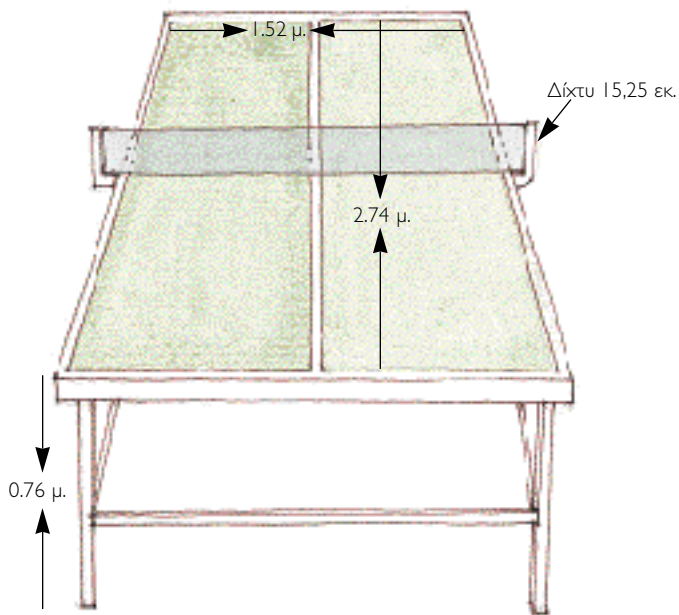
### Περιγραφή αθλήματος

Η Επιτραπέζια Αντισφαίριση είναι από τα αθλήματα εκείνα που η ηλικία δεν παίζει κυρίαρχο ρόλο, είναι άθλημα όλων των ηλικιών. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες διεξάγονται 4 αγωνίσματα, 2 ανδρών (απλό και διπλό) και 2 γυναικών (απλό και διπλό)

Το τραπέζι του πινγκ-πονγκ έχει μήκος 2,74 μ., πλάτος 1,525 μ. και ύψος από το έδαφος 0,76 μ. Το τραπέζι χωρίζεται σε δύο γήπεδα από ένα δίχτυ ύψους 0,1525 μ. και για τις ανάγκες του διπλού αγώνα κάθε γήπεδο χωρίζεται κατά μήκος σε δύο ημιγήπεδα από μια κεντρική γραμμή.

Το τραπέζι είναι στο κέντρο ενός χώρου που ονομάζεται αγωνιστικός χώρος και οριοθετείται από διαχωριστικά ύψους 0,70 μ. Στις διεθνείς διοργανώσεις ο αγωνιστικός χώρος έχει μήκος 14 μ., πλάτος 7 μ. και τα φωτιστικά σώματα πρέπει να βρίσκονται σε ύψος 5 μ. από την επιφάνεια του εδάφους. Ειδικά στους Ολυμπιακούς Αγώνες, οι διαστάσεις είναι 16 μ. μήκος και 8 μ. πλάτος.

Η ρακέτα μπορεί να είναι οποιουδήποτε σχήματος και μεγέθους



αλλά το 85% του υλικού από το οποίο έχει κατασκευαστεί πρέπει να είναι από ξύλο. Για να θεωρείται νόμιμη μια ρακέτα πρέπει να είναι καλυμμένη με ειδικό, εγκεκριμένο από την Διεθνή Ομοσπονδία, λάστιχο και από τις δύο πλευρές της σε χρώμα κόκκινο από τη μία και σε χρώμα μαύρο από την άλλη.

Τους αγώνες διευθύνουν ο διαιτητής και ο βοηθός του που αποφασίζουν για κάθε παράβαση κανονισμού.

Ένας αγώνας πινγκ-πονγκ περιλαμβάνει 3 ή 5 σετ. Κάθε σετ κερδίζεται από τον αθλητή ή ζευγάρι που θα φτάσει πρώτο στους 21 πόντους. Σε περίπτωση που και οι δύο παίκτες ή ζευγάρια έχουν από 20 πόντους, νικητής ανακηρύσσεται αυτός που θα πάρει διαφορά 2 πόντων. Νικητής ενός αγώνα είναι αυτός που θα κερδίσει 2 ή 3 σετ, ανάλογα με ποιο σύστημα χρησιμοποιείται.

Σε κάθε σετ οι παίκτες ή τα ζευγάρια αλλάζουν γήπεδο. Στο τρίτο ή

πέμπτο σετ (αν χρειαστεί) του αγώνα οι παίκτες αλλάζουν γήπεδο μόλις ένας από αυτούς φτάσει πρώτος στους 10 πόντους. Αυτό γίνεται για να μην προκύπτει πλεονέκτημα σε κανέναν από τους αθλητές, λόγω θέσης του στον αγωνιστικό χώρο.

Στόχος του αθλητή της επιτραπέζιας αντισφαίρισης είναι να στείλει την μπάλα στο γήπεδο του αντιπάλου του με τέτοιο τρόπο (δύναμη, ταχύτητα, φάλτσο) ώστε αυτός να μην μπορέσει να του την επιστρέψει.

Ο αγώνας ξεκινάει με σέρβις από έναν από τους παίκτες, ο οποίος προσδιορίζεται κατόπιν κλήρωσης. Αλλαγή στο σέρβις γίνεται κάθε 5 πόντους.

Το χρονικό διάστημα κατά το οποίο το μπαλάκι “παίζεται” (βρίσκεται σε παιδεία) το ονομάζουμε “ανταλλαγή κτυπημάτων”. Το μπαλάκι είναι σε παιδεία από την τελευταία στιγμή που είναι σταθερό στο ελεύθερο χέρι του σερβίροντος, πριν πεταχτεί για το σέρβις, μέχρι που να ακουμπήσει σε κάτι άλλο εκτός από την αγωνιστική επιφάνεια, το συγκρότημα του φιλέ, τη ρακέτα που κρατάει στο χέρι του ο παίκτης, το χέρι που κρατάει την ρακέτα κάτω από τον καρπό ή μέχρι που η “ανταλλαγή κτυπημάτων” κριθεί σαν επανάληψη “LET” ή σαν πόντος.

Ένας παίκτης κερδίζει πόντο:

- Αν ο αντίπαλός του αποτύχει να κάνει ένα σωστό σέρβις.
- Αν ο αντίπαλός του αποτύχει να κάνει μια σωστή επιστροφή.
- Αν ο αντίπαλός του κτυπώντας την μπάλα ακουμπήσει οτιδήποτε άλλο εκτός από το συγκρότημα του φιλέ.
- Αν ο αντίπαλός του κτυπήσει την μπάλα και αυτή περάσει πάνω από το γήπεδό του και την τελική γραμμή χωρίς να ακουμπήσει σ’ αυτό.
- Αν ο αντίπαλός του παρεμποδίσει την μπάλα.
- Αν ο αντίπαλός του κτυπήσει δύο φορές την μπάλα.
- Αν ο αντίπαλός του κτυπήσει την μπάλα με σημείο της ρακέτας που δεν είναι καλυμμένο με εγκεκριμένο λάστιχο.
- Αν οτιδήποτε φορά ή κρατά ο αντίπαλός του κουνήσει το τραπέζι.

- Αν οτιδήποτε φορά ή κρατά ο αντίπαλός του αγγίξει το συγκρότημα του φιλέ.
- Αν ο αντίπαλός του ακουμπήσει το ελεύθερο χέρι του στο τραπέζι.
- Αν στα διπλά ο αντίπαλός του κτυπήσει την μπάλα έξω από την καθορισμένη σειρά.

Υπάρχει κανονισμός (σύστημα επίσπευσης) που προβλέπει ειδική διαδικασία διεξαγωγής του αγώνα αν ένα οποιοδήποτε σετ του αγώνα ξεπεράσει το όριο των 15 λεπτών μικτού χρόνου. Κι αυτό για λόγους εξοικονόμησης χρόνου προς όφελος των θεατών αλλά και της τηλεοπτικής παρουσίας του αθλήματος. Χαρακτηριστική είναι η περίπτωση ενός σετ, το 1936, όταν μία ανταλλαγή κτυπημάτων χρονομετρήθηκε 76 λεπτά. Βέβαια τα τελευταία χρόνια ο χρόνος έχει μειωθεί σημαντικά, παραμένει ωστόσο μεγάλος και αντιτηλεοπτικός.

Η διεθνής ομοσπονδία, στην προσπάθειά της να κάνει το άθλημα πιο συναρπαστικό, έχει προχωρήσει σε προτάσεις και τροποποιήσεις των κανονισμών όπως: η αύξηση της διαμέτρου της μπάλας σε 40 χιλ. από 38, η δοκιμαστική αύξηση των σετ από 5 σε 9, με αντίστοιχη μείωση των πόντων από 21 σε 11, η δοκιμαστική μείωση του χρόνου των 15 λεπτών σε 8 κλπ.

*Επιμέλεια: Σελινιωτάκης Γεώργιος  
Στέλεχος Αγωνιστικού Τομέα Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης*

## ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

### Ιστορικά στοιχεία

Το πρώτο ποδήλατο κατασκευάστηκε το 1790 από τον κόμη Σιβράκ και στην αρχική του μορφή ήταν ξύλινο, χωρίς τιμόνι και πεντάλ, ενώ η κίνηση γινόταν με τα πόδια, που χτυπούσαν διαδοχικά στο έδαφος. Το 1818 κατασκευάστηκε ένα σύστημα τιμονιού που επέτρεπε στο ποδήλατο να στρίβει, το 1845 ανακαλύφθηκε το πεντάλ και τα φρένα και, τέλος, τα ελαστικά από τον Dunlop το 1888. Ο πρώτος οργανωμένος ποδηλατικός αγώνας έγινε στο Παρίσι το 1868. Η ποδηλασία έγινε δημοφιλής σε πολλά μέρη του κόσμου και οι αθλητές άρχισαν να αγωνίζονται σε όλο και μεγαλύτερες αποστάσεις, σε δημόσιους δρόμους ή ποδηλατοδρόμια, που άρχισαν να κατασκευάζονται από το 1880.

Στην Ελλάδα το πρώτο ποδήλατο ήρθε γύρω στο 1885 και οι πρώτοι αγώνες έγιναν το 1890. Το πρώτο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα οργανώθηκε το 1929. Η Ποδηλατική Ομοσπονδία Ελλάδας (Π.Ο.Ε.) ιδρύθηκε το 1937.

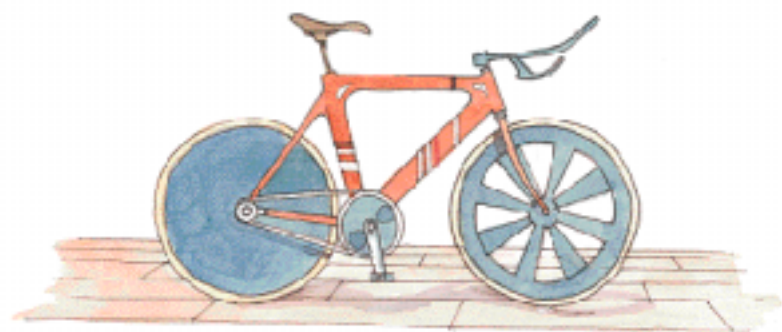
Το άθλημα της ποδηλασίας, υπάγεται στη Διεθνή Ομοσπονδία Ποδηλασίας (UCI), που ιδρύθηκε το 1900 στη Ρώμη.

Η ποδηλασία διεξάγεται από τους πρώτους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας, το 1896, τόσο σαν αγώνισμα επί δημοσίας οδού όσο και σαν αγώνισμα πίστας.

### Περιγραφή αθλήματος

#### Αγωνίσματα πίστας

Η πίστα ενός ποδηλατοδρομίου ολυμπιακών προδιαγραφών είναι ένας ελλειψοειδής ξύλινος χώρος συνολικού μήκους 250 ή 333,33 μ.



και με κλίση προς το κέντρο που αρχίζει από 12 μοίρες στις ευθείες έως 43 μοίρες στις στροφές. Τα ποδήλατα πίστας είναι ειδικής κατασκευής με μία μόνο ταχύτητα, αεροδυναμικά και χωρίς φρένα. Κατά τη διάρκεια των αγωνισμάτων οι αθλητές φορούν ειδικά προστατευτικά κράνη.

Αγωνίσματα πίστας είναι τα ακόλουθα:

1000 μ. ατομική χρονομέτρηση ανδρών

500 μ. ατομική χρονομέτρηση γυναικών

Οι αθλητές τρέχουν ο καθένας μόνος του στην πίστα προσπαθώντας να καλύψουν την απόσταση όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Νικητής αναδεικνύεται ο αθλητής που θα πετύχει τον καλύτερο (μικρότερο) χρόνο.

### Ταχύτητα ανδρών και γυναικών

Στον προκριματικό οι αθλητές πραγματοποιούν 3 γύρους, αλλά χρονομετρούνται μόνο τα τελευταία 200 μ. Στην συνέχεια αγωνίζονται σε ζευγάρια, ανάλογα με την κατάταξή τους στον προκριματικό αγώνα με βάση έναν ειδικό πίνακα, για να αναδειχθεί ο νικητής. Σε αυτή την φάση των αγώνων προσπαθούν να βρεθούν στην πιο κατάλληλη θέση για να πραγματοποιήσουν το τελικό σπριντ.

### Αγώνας πόντων ανδρών και γυναικών

Είναι ένας αγώνας όπου παίρνουν μέρος 20-30 αθλητές και πραγμα-

τοποιούν ενδιάμεσα σπριντ κάθε δέκα γύρους μιας συνολικής απόστασης 40 χλμ. για τους άνδρες και 25 χλμ. για τις γυναίκες. Οι τέσσερις πρώτοι κάθε σπριντ παίρνουν, αντίστοιχα, 5, 3, 2 και 1 πόντο και νικητής αναδεικνύεται εκείνος που θα καλύψει πρώτος την απόσταση. Σε περίπτωση περισσοτέρων αθλητών, νικητής είναι εκείνος που θα συγκεντρώσει συνολικά τους πιο πολλούς πόντους στα ενδιάμεσα σπριντ.

4000 μ. ατομικό πουρσουίτ ανδρών

3000 μ. ατομικό πουρσουίτ γυναικών

Στον προκριματικό συναγωνίζονται 2 ποδηλάτες ίδιας περίπου δυναμικότητας, οι οποίοι τοποθετούνται αντιδιαμετρικά (στην μέση των 2 ευθειών της πίστας) και ξεκινούν τον αγώνα προσπαθώντας να φτάσουν τον αντίπαλό τους ή να επιτύχουν τον καλύτερο χρόνο. Μετά από διαδοχικές φάσεις του αγώνα οι καλύτεροι ποδηλάτες αγωνίζονται στον τελικό για την κατάκτηση της νίκης.

### Ομαδικό πουρσουίτ ανδρών

Οι κανόνες είναι παρόμοιοι με του ατομικού πουρσουίτ. Δύο ομάδες των τεσσάρων αθλητών, οι οποίοι εναλλάσσονται στην πρωτοπορία, συναγωνίζονται σε κάθε αγώνα για την κατάκτηση της νίκης. Η απόσταση που καλύπτεται είναι 4000 μ. και οι αθλητές πρέπει να βρίσκονται κοντά ο ένας στον άλλο κατά τον τερματισμό, αφού ως χρόνος ολοκλήρωσης της προσπάθειας της ομάδας μετρά ο χρόνος του τρίτου ποδηλάτη.

### Ολυμπιακό σπριντ

Το Ολυμπιακό σπριντ διεξάγεται σε τρεις γύρους (στροφές) μίας πίστας. Στο αγώνισμα αυτό παίρνουν μέρος δύο ομάδες των τριών αθλητών, τοποθετημένες αντιδιαμετρικά (στην μέση των 2 ευθειών της πίστας). Κάθε ένας από τους αθλητές αυτούς θα πρέπει να οδηγήσει (τεθεί επικεφαλής) για μια στροφή και μετά να αποχωρήσει από την πίστα. Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που πραγματοποιεί τον καλύτερο χρόνο.

### Madison ανδρών

Πήρε το όνομά του από το Madison Square Garden της Νέας Υόρκης, όπου και πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά. Είναι αγώνισμα ομαδικό, απόστασης 69 χλμ. Κάθε ομάδα αποτελείται από δύο ποδηλάτες οι οποίοι αγωνίζονται κάνοντας “αλλαγές”. Κατά την αλλαγή ο πρώτος ποδηλάτης πιάνει το χέρι του συναθλητή του και στη συνέχεια τον σπρώχνει ελαφρά για να του δώσει ώθηση. Όπως και στο αγώνισμα των πόντων, οι αθλητές πραγματοποιούν ενδιάμεσα σπριντ κάθε 20 γύρους και παίρνουν 5,3,2 και 1 πόντους, αντίστοιχα, για τις 4 πρώτες θέσεις. Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που θα καλύψει πρώτη την απόσταση. Σε περίπτωση περισσότερων ομάδων, νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που θα συγκεντρώσει συνολικά τους πιο πολλούς πόντους στα ενδιάμεσα σπριντ.

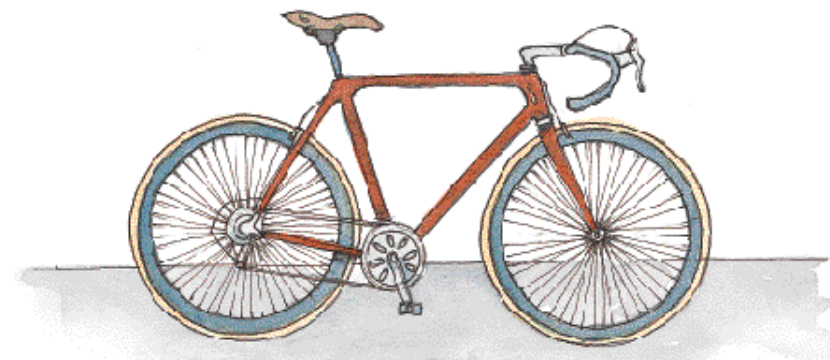
### Keirin ανδρών

Οι αθλητές παρατάσσονται στην αφετηρία και με εντολή του αφέτη ακολουθούν ένα μοτοποδήλατο που τίθεται επικεφαλής και καθορίζει την ταχύτητα του αγώνα. Το μοτοποδήλατο επιταχύνει σιγά σιγά από τα 25 στα 45 χλμ. ανά ώρα και οι ποδηλάτες, οι οποίοι ακολουθούν, προσπαθούν να καταλάβουν την καλύτερη θέση. Δύομιση γύρους πριν το τέλος το μοτοποδήλατο αποσύρεται και οι αθλητές κάνουν ένα σπριντ για την κατάκτηση της νίκης.

### Ποδηλασία δρόμου

#### Αγώνας δρόμου ανδρών και γυναικών (αντοχής)

Η απόσταση που καλύπτουν οι αθλητές είναι 220-250 χλμ. για τους άνδρες και 100-140 χλμ. για τις γυναίκες. Οι ποδηλάτες ξεκινούν όλοι μαζί και νικητής αναδεικνύεται αυτός που θα καλύψει πρώτος την απόσταση περνώντας τη γραμμή τερματισμού. Επειδή η απόσταση που καλύπτουν οι αθλητές είναι πολύ μεγάλη, υπάρχουν ειδικοί σταθμοί που προσφέρουν στους αθλητές τροφή (συνήθως σοκολάτες, σάντουιτς ή



μπανάνες) ή κάποιο αναψυκτικό. Επίσης, κατά τη διάρκεια του αγώνα, είναι δυνατόν να προσφερθεί τεχνική βοήθεια στους ποδηλάτες από ειδικά συνεργεία που ακολουθούν τους αθλητές ή βρίσκονται σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους κατά μήκος της διαδρομής.

#### Ατομική χρονομέτρηση ανδρών και γυναικών

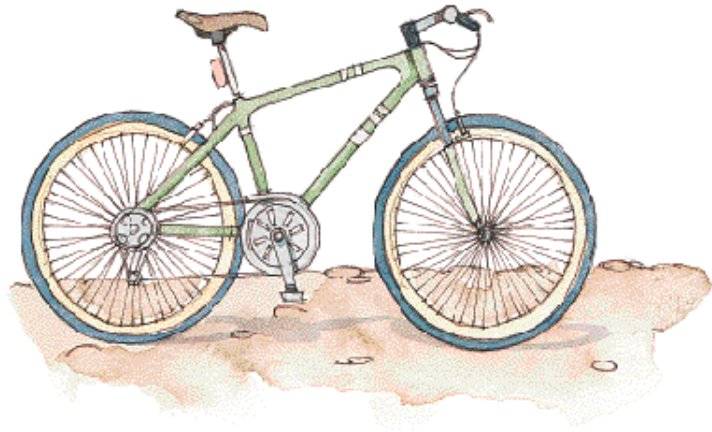
Οι αθλητές παίρνουν εκκίνηση με διαφορά 90'' ο ένας μετά τον άλλο. Αντίπαλος των αθλητών είναι ο χρόνος, καθώς προσπαθούν να καλύψουν μια απόσταση 40-50 χλμ. (οι άνδρες) ή 20-30 χλμ. (οι γυναίκες) πραγματοποιώντας τον καλύτερο (μικρότερο) δυνατό χρόνο.

### Ορεινή ποδηλασία

#### Cross Country ανδρών και γυναικών

Το αγώνισμα έκανε την εμφάνισή του στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Ατλάντα το 1996. Είναι ιδιαίτερα εντυπωσιακό αλλά και απαιτητικό. Οι αθλητές καλύπτουν μία απόσταση σε προκαθορισμένο χρόνο (2:00-2:30 ώρες), πραγματοποιώντας γύρους σε μία διαδρομή μήκους περίπου 6 χλμ. Ο αντίστοιχος χρόνος για τις γυναίκες είναι 1:45-2:15 ώρες. Η ακριβής απόσταση που θα διανύσουν οι αθλητές καθορίζεται από τους κριτές την προηγούμενη ημέρα του αγώνα, ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες. Όλοι οι αγώνες πραγματοποιούνται σε ανοικτό





χώρο, συνήθως σε δασικούς δρόμους, με ανώμαλο έδαφος και εναλλαγές στις κλίσεις. Κατά μήκος της διαδρομής υπάρχουν πινακίδες που κατευθύνουν τους ποδηλάτες. Τα ποδήλατα είναι ειδικά κατασκευασμένα για να αντέχουν τις υψηλές επιβαρύνσεις και πληρούν τις προδιαγραφές που θέτει η Διεθνής Ομοσπονδία. Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να φορούν ειδικά ανθεκτικά κράνη.

Ο πρώτος Ολυμπιονίκης ποδηλάτης του αγώνισματος του μαραθωνίου δρόμου ποδηλασίας σε δημόσια οδό (αντοχής ανδρών) ήταν ο Έλληνας Αριστείδης Κωνσταντινίδης, που κάλυψε μια απόσταση 87 χλμ. σε χρόνο 3 ώρες και 13'. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ το 2000 η ελληνική ομάδα ποδηλασίας πίστας τερμάτισε τέταρτη στο Ολυμπιακό σπριντ, αφήνοντας πίσω της μεγαθήρια του αθλήματος. Επίσης, ο αθλητής Δημήτρης Γεωργαλής τερμάτισε 6ος στο αγώνισμα 1000 μ. ατομικής χρονομέτρησης.

Παράδοση στο αγώνισμα έχουν η Γαλλία, η Ιταλία, η Ολλανδία, η Γερμανία, η Αυστραλία, οι Η.Π.Α. και άλλες χώρες.

*Επιμέλεια: Πέτσας Βλαδίμηρος  
Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα Ποδηλασίας*

## ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

### Ιστορικά στοιχεία

Είναι αναμφισβήτητα ο βασιλιάς των σπορ και οι φίλοι του απλώνονται σε κάθε γωνιά της γης. Οι ρίζες του χάνονται στα βάθη της ιστορίας, αφού Κινέζοι, Αιγύπτιοι, Ιάπωνες, Έλληνες, Βρετανοί και Ρωμαίοι έπαιζαν στην αρχαιότητα ένα είδος παιχνιδιού που μπορεί να θεωρηθεί πρόδρομος του σύγχρονου ποδοσφαίρου.

Το σημερινό ποδόσφαιρο έχει ομοιότητες με αυτό που παιζόταν στην Αγγλία στα μέσα του 19ου αιώνα. Η πρώτη μάλιστα Εθνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία ιδρύθηκε το 1863 στην Αγγλία. Το ποδόσφαιρο διαδόθηκε πολύ γρήγορα από Άγγλους ναυτικούς σε ολόκληρο τον κόσμο και το 1904 ιδρύθηκε στο Παρίσι η Διεθνής Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία (FIFA). Η Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία (Ε.Π.Ο.) ιδρύθηκε το 1926.

Στην εποπτεία της Ε.Π.Ο. ανήκουν 51 τοπικές Ενώσεις Ποδοσφαιρικών Σωματείων, στις οποίες υπάγονται περίπου 6.000 ερασιτεχνικά ποδοσφαιρικά σωματεία. Αναφορικά με το επαγγελματικό ποδόσφαιρο, η εποπτεία του υπάγεται στην Ένωση Ποδοσφαιρικών Ανωνύμων Εταιρειών (Ε.Π.Α.Ε.) στην οποία ανήκουν περίπου 60 Ποδοσφαιρικές Ανώνυμες Εταιρείες (Π.Α.Ε.).

Το τουρνουά ποδοσφαίρου των Ολυμπιακών Αγώνων έχει υποστεί πολλές αλλαγές και τροποποιήσεις αναφορικά με τον ακριβή τρόπο διεξαγωγής του, καθώς το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα στο οποίο κυριαρχεί ο επαγγελματισμός, ενώ στο Ολυμπιακό Τουρνουά, μέχρι πρόσφατα, συμμετείχαν μόνο ερασιτέχνες παίκτες. Πιο συγκεκριμένα, στους Ολυμπιακούς της περιόδου 1896-1904 το ποδόσφαιρο ήταν μόνο αγώνισμα επίδειξης. Για τους Ολυμπιακούς από το 1908 έως το 1928, το Ολυμπιακό Τουρνουά Ποδοσφαίρου δικαίως θεωρείται ως

παγκόσμιο πρωτάθλημα, καθώς το πρώτο Παγκόσμιο Κύπελλο έλαβε χώρα το 1930. Στους Ολυμπιακούς της περιόδου 1952-1976, όπου η συμμετοχή περιοριζόταν σε ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές, το Ολυμπιακό Τουρνουά Ποδοσφαίρου έγινε υπόθεση των “δημοσίων υπαλλήλων - ερασιτεχνών ποδοσφαιριστών” της ανατολικής Ευρώπης, με χρυσές ολυμπιονικές ομάδες αυτές της Ουγγαρίας (3 φορές), Σοβιετικής Ένωσης, Γιουγκοσλαβίας, Πολωνίας και Αν. Γερμανίας. Μετά το 1980, το Ολυμπιακό Τουρνουά Ποδοσφαίρου άνοιξε τις πόρτες του σε επαγγελματίες παίκτες που δεν είχαν συμμετάσχει σε Παγκόσμιο Κύπελλο. Στους Ολυμπιακούς του 1992 στη Βαρκελώνη το Ολυμπιακό Τουρνουά Ποδοσφαίρου υπέστη την τελευταία του τροποποίηση, λαμβάνοντας την μοντέρνα του μορφή, η οποία θα ισχύσει και στους Αγώνες της Αθήνας το 2004. Η προσπάθεια των Ολυμπιακών υπευθύνων να αναβαθμίσουν το Ολυμπιακό Τουρνουά Ποδοσφαίρου, επιτρέποντας τη συμμετοχή σε όλους ανεξαρτήτως τους ποδοσφαιριστές, βρήκε αντίθετη την FIFA, η οποία φοβήθηκε πως με την ανάπτυξη του Ολυμπιακού Τουρνουά Ποδοσφαίρου θα κινδύνευε το κύρος του Παγκοσμίου Κυπέλλου. Ένας συμβιβασμός μεταξύ ΔΟΕ και FIFA είχε σαν αποτέλεσμα να επιτραπεί η συμμετοχή σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές έως και 23 ετών. Η πρόσφατη αναβάθμιση επιτρέπει τη συμμετοχή, σε κάθε 18μελή αποστολή, και τριών επιπλέον ποδοσφαιριστών, που μπορεί να είναι και άνω των 23 ετών.

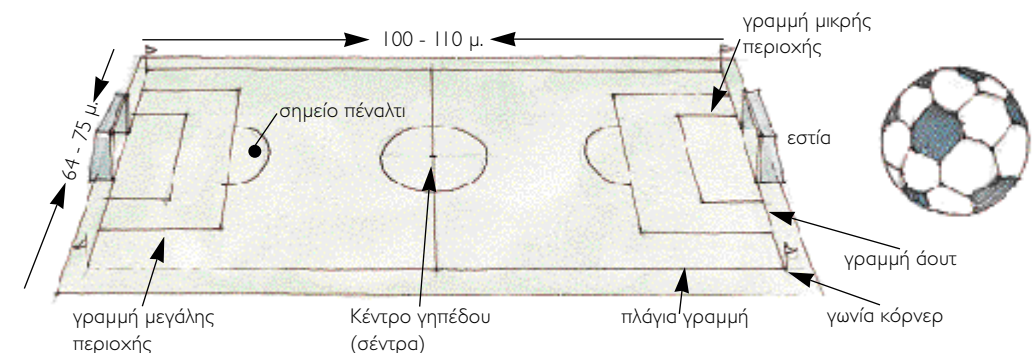
Το γυναικείο Ολυμπιακό Τουρνουά Ποδοσφαίρου έκανε την εμφάνισή του σε Ολυμπιακούς Αγώνες το 1996, στην Ατλάντα. Τα όρια συμμετοχής είναι πιο ελεύθερα, καθώς επιτρέπεται η συμμετοχή σε όσες παίκτριες έχουν συμπληρώσει το 16 έτος.

## Περιγραφή αθλήματος

Το μήκος του ποδοσφαιρικού γηπέδου μπορεί να κυμαίνεται μεταξύ 100 και 110 μέτρων και το πλάτος μεταξύ 64 και 75 μέτρων. Ο αγωνιστικός χώρος περιβάλλεται από τις πλάγιες και τις τελικές γραμμές και χωρίζεται στη μέση με τη γραμμή της σέντρας. Στις άκρες του γηπέδου υπάρχει η εστία (μήκους 7,32 μ. και ύψους 2,44 μ.) που περιβάλλεται από τη μικρή και μεγάλη περιοχή τέρματος. Κάθε ομάδα αποτελείται από 11 παίκτες, από τους οποίους ο ένας είναι τερματοφύλακας, ενώ στη διάρκεια του παιχνιδιού επιτρέπονται μέχρι 3 αλλαγές παικτών. Τον αγώνα διευθύνει ένας διαιτητής και δύο βοηθοί διαιτητές.

Ο διαιτητής είναι υπεύθυνος για την εφαρμογή των κανονισμών, διακόπτει το παιχνίδι σε όλες τις παραβάσεις, επιβάλλοντας τις ανάλογες ποινές, χρονομετρά τον αγώνα και σημειώνει το αποτέλεσμα. Οι βοηθοί διαιτητές, κινούμενοι κατά μήκος των πλάγιων γραμμών, δείχνουν πότε βγαίνει η μπάλα εκτός αγωνιστικού χώρου και ποια ομάδα έχει το δικαίωμα να την επαναφέρει στο παιχνίδι με πλάγιο άουτ ή κόρνερ.

Ο αγώνας διαρκεί δύο ημίχρονα των 45 λεπτών με ένα ενδιάμεσο διάλειμμα διάρκειας 15 λεπτών. Το παιχνίδι παίζεται με δερμάτινη μπάλα και νικήτρια ομάδα αναδεικνύεται αυτή που θα πετύχει τα περισσότερα τέρματα. Τέρμα σημειώνεται όταν η μπάλα περάσει εξολοκλήρου τη γραμμή της εστίας.



Φάουλ δίδεται υπέρ κάποιας ομάδας για σφάλμα στο οποίο υπέπεσε παίκτης της αντίπαλης ομάδας. Πέναλτι παραχωρείται στην επιτιθέμενη ομάδα όταν κάποιος παίκτης της αμυνόμενης ομάδας υποπέσει σε κάποια παράβαση (ανατροπή αντιπάλου, εκούσια επαφή της μπάλας με το χέρι κ.ά.) εντός της μεγάλης περιοχής. Ο διαιτητής έχει δικαίωμα να αποβάλει κάποιον παίκτη σε περίπτωση σοβαρής παράβασης των κανονισμών ή αντιαθλητικής συμπεριφοράς. Σε περίπτωση αποβολής η ομάδα συνεχίζει τον αγώνα με λιγότερους παίκτες.

Εάν ένας αγώνας τελειώσει ισόπαλος στην κανονική του διάρκεια, ακολουθεί ημίωρη παράταση. Σε περίπτωση όπου και πάλι δεν αναδειχτεί νικητής, ακολουθεί η διαδικασία των πέναλτι, όπου 5 παίκτες από κάθε ομάδα εκτελούν από ένα πέναλτι. Όποια ομάδα σημειώσει τα περισσότερα τέρματα κερδίζει τον αγώνα. Σε περίπτωση επίτευξης ίσων τερμάτων από τις ομάδες, η διαδικασία συνεχίζεται με μία εκτέλεση πέναλτι από κάθε ομάδα, έως ότου κάποια αναδειχτεί νικήτρια.

*Επιμέλεια: Κομνηνός Πατρίκιος  
Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα Ποδοσφαίρου*

## ΠΥΓΜΑΧΙΑ

### Ιστορικά στοιχεία

Τις βαθιές καταβολές της πυγμαχίας στην ελληνική προϊστορία μαρτυρεί η περίφημη τοιογραφία των δύο νεαρών πυγμάχων της Σαντορίνης. Στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες καθιερώθηκε σαν αγώνισμα κατά την 23η Ολυμπιάδα, το 668 π.Χ., με πρώτο Ολυμπιονίκη τον ονομαστό πυγμάχο Σμυρναίο. Σύμφωνα με το μύθο ο Δήλιος Απόλλωνας ήταν ο κυριότερος προστάτης του αγωνίσματος και σε αγώνα πυγμαχίας νίκησε το βασιλόπουλο και άριστο πυγμάχο Φόρβαντα. Σε ομηρικό ύμνο αναφέρεται: “όπου [στη Δήλο] μαζεύονται οι Ίωνες με τους μακρούς χιτώνες για να σε τιμήσουν, μαζί με τα παιδιά και τις σεμνές γυναίκες τους. Σε κάθε αγώνα που οργανώνουν τέρπουν εσένα [τον Απόλλωνα] με πυγμαχία και με χαρά και με τραγούδια”.

Ο πυγμάχος έπρεπε να έχει καλή φυσική κατάσταση, μαχητικότητα και πίστη για την απόκτηση της νίκης. Περίφημος πυγμάχος ανέδειξε η Ρόδος, όπου αναφέρεται ότι η οικογένεια του Διαγόρα ανέδειξε τρεις γενιές Ολυμπιονίκες πυγμάχους. Ο πιο αξιόλογος ήταν ο Διαγόρας ο “Ευθύμαχος”, που ποτέ δεν χρησιμοποιούσε την τακτική του ελιγμού ή της άμυνας. Ξακουστός επίσης “ατραυμάτιστος” πυγμάχος ήταν ο Μελαγκόμας από την Καρία της Μικράς Ασίας, ο οποίος μπορούσε να αποφεύγει τα χτυπήματα των αντιπάλων και να αμύνεται για δύο ημέρες, μέχρι να αποδεχτούν οι αντίπαλοι την ήττα τους.

Στη σύγχρονη εποχή η πυγμαχία αναπτύχθηκε στη Μεγάλη Βρετανία (18ος αιώνας), με αγώνες που γίνονταν με γυμνές γροθιές και, αργότερα (1867), με βάση κανονισμούς που καθόρισε ο μαρκήσιος του Κουίνσμπερι. Το άθλημα διαδόθηκε στις Η.Π.Α και στην υπόλοιπη Ευρώπη στις αρχές του 20ού αιώνα.

Η πυγμαχία εποπτεύεται από τη Διεθνή Ομοσπονδία Ερασιτεχνικής

Πυγμαχίας (AIBA), που ιδρύθηκε το 1946 στο Ανατολικό Βερολίνο. Η Ελληνική Ομοσπονδία Πυγμαχίας (Ε.Ο.Π.) ιδρύθηκε το 1952.

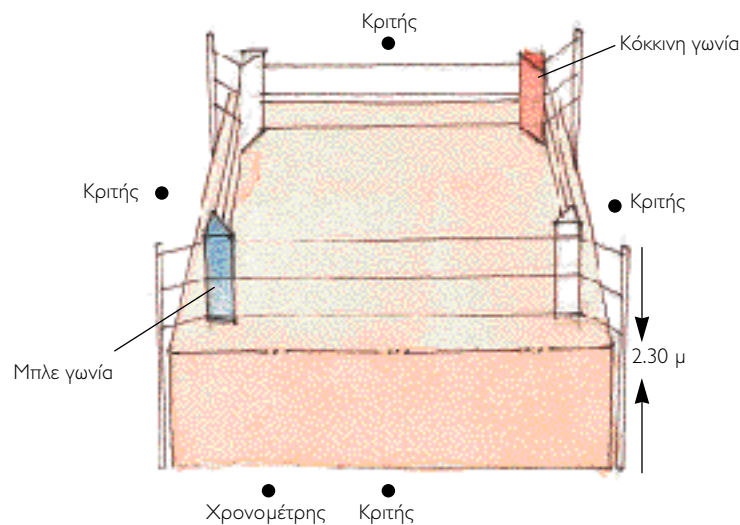
Από την πρώτη στιγμή που εντάχθηκε στο αγωνιστικό πρόγραμμα των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, το 1904, στο Σαιντ Λούις, η πυγμαχία διατήρησε την πολιτική της συμμετοχής μόνο ερασιτεχνών αθλητών στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Η πυγμαχία ολυμπιακού επιπέδου παρουσιάζει διαφορές από την πυγμαχία επαγγελματικού χαρακτήρα. Η πιο εμφανής διαφορά είναι ότι οι ερασιτέχνες πυγμάχοι φορούν προστατευτικά κεφαλής και ότι ο διαιτητής μπορεί να σταματήσει τον αγώνα όταν ένας από τους δύο πυγμάχους δέχεται πολύ βαριά χτυπήματα.

## Περιγραφή αθλήματος

Για να διαγωνιστεί ένας πυγμάχος θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 17 χρονών κι όχι μεγαλύτερος από 34.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες συμμετέχουν μόνο άνδρες. Αγώνες πυγ-



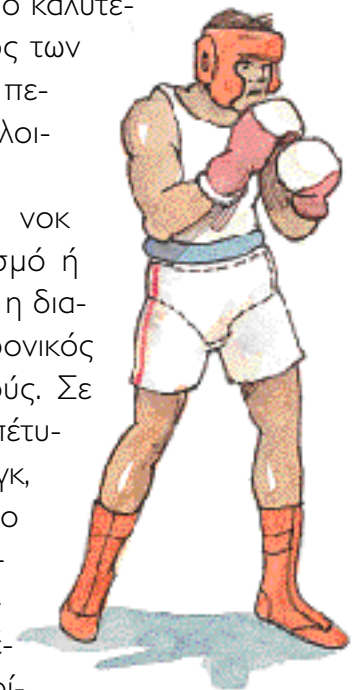
μαχίας γυναικών εμφανίστηκαν το 1993 αλλά δεν περιλαμβάνονται στο Ολυμπιακό πρόγραμμα. Στους αγώνες οι πυγμάχοι διαγωνίζονται ανάλογα με την κατάταξή τους σε κατηγορίες σωματικού βάρους, από τα 48 κιλά μέχρι την κατηγορία υπερβαρέων, για αθλητές άνω των 91 κιλών.

Ο αγώνας διαρκεί 4 γύρους των 2 λεπτών και διεξάγεται σε υπερυψωμένη εξέδρα, η οποία ονομάζεται ρινγκ. Οι αθλητές καλούνται από το διαιτητή στο κέντρο του ρινγκ όπου δίνουν τα χέρια, μετά επιστρέφουν στις γωνίες τους μέχρι να χτυπήσει το καμπανάκι για να ξεκινήσει ο αγώνας.

Ένας βαθμός δίνεται όταν ο αθλητής χτυπήσει τον αντίπαλό του κατευθείαν στο κεφάλι ή στον κορμό πάνω από τη ζώνη.

Βαθμός σημειώνεται μόνο όταν τουλάχιστον 3 από τους 5 κριτές δώσουν το χτύπημα ταυτόχρονα. Το σύνολο των έγκυρων βαθμών μετά το τέλος του 4ου γύρου αναδεικνύουν το νικητή. Αν υπάρχει ισοβαθμία στο τέλος του αγώνα αφαιρείται ο καλύτερος και ο χειρότερος συνολικός βαθμός των 5 κριτών. Κερδίζει εκείνος που έχει τους περισσότερους βαθμούς από τους υπόλοιπους 3 κριτές.

Ένας αγώνας κερδίζεται επίσης με νοκ άουτ, με τεχνική υπεροχή, με αποκλεισμό ή απόσυρση λόγω τραυματισμού και όταν η διαφορά των βαθμών που δίνει ο ηλεκτρονικός υπολογιστής είναι πάνω από 15 βαθμούς. Σε περίπτωση νοκ άουτ ο αθλητής που το πέτυχε αποσύρεται στη μια γωνία του ρινγκ, ενώ ο διαιτητής αρχίζει να μετράει έως το δέκα. Εάν ο πεσμένος αθλητής δε σηκωθεί τότε ο αντίπαλος παίκτης ορίζεται νικητής. Όταν ένας αθλητής είναι ζαλισμένος από τα χτυπήματα και ο διαιτητής κρί-



νει ότι είναι αδύνατον να συνεχίσει, έχουμε “τεχνικό νοκ άουτ”, οπότε τον αγώνα κερδίζει πάλι ο αντίπαλος παίκτης.

Τρία φάουλ για το ίδιο αντικανονικό χτύπημα οδηγούν στην προειδοποίηση. Αντικανονική συμπεριφορά μπορεί μεταξύ άλλων να είναι:

- Χτύπημα κάτω από τη ζώνη με χέρι, πόδι, γόνατο
- Κράτημα του αντιπάλου
- Χτύπημα στο πίσω μέρος του κεφαλιού
- Χτύπημα με το κεφάλι ή με οποιοδήποτε άλλο μέρος του χεριού εκτός της γροθιάς
- Ανυπακοή στο διαιτητή
- Χτύπημα του αντιπάλου όταν είναι πεσμένος κάτω
- Χτύπημα κατά τη στιγμή της διακοπής
- Παθητική άμυνα
- Προσβλητική συμπεριφορά στον αντίπαλο ή διαιτητή
- Αντικανονική χρήση των σχοινιών του ρινγκ

Ο αθλητής που δεν συμμορφώνεται με τους κανονισμούς και τις υποδείξεις του διαιτητή μπορεί να λάβει σύσταση, προειδοποίηση ή αποκλεισμό από τον αγώνα. Μπορούν να δοθούν μέχρι τρεις προειδοποιήσεις σε έναν αθλητή κατά τη διάρκεια του αγώνα. Η τρίτη σημαίνει και αποκλεισμό από τον αγώνα.

Κορυφαίοι αθλητές των Ολυμπιακών Αγώνων στην πυγμαχία έχουν αναδειχθεί οι Μωχάμετ Άλι, χρυσός Ολυμπιονίκης το 1960 στη Ρώμη και μετέπειτα παγκόσμιος Πρωταθλητής στην επαγγελματική πυγμαχία, και οι 3 φορές χρυσοί Ολυμπιονίκες Λάσλο Παπ από την Ουγγαρία, Τεόφιλο Στήβενσον και Φελίξ Σαβόν από την Κούβα. Για την Ελλάδα, την υψηλότερη θέση έχει λάβει ο Γιώργος Στεφανόπουλος, που ήρθε πέμπτος στους Ολυμπιακούς του Λος Άντζελες.

*Επιμέλεια: Βρόντου Ουρανία,  
Διευθύντρια Αγωνιστικού Τομέα Πυγμαχίας*

## ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ

### Ιστορικά στοιχεία

Η σκοποβολή, με διαφορετική βέβαια μορφή και σκοπό, αναπτύχθηκε από τα προϊστορικά ακόμα χρόνια, από την προσπάθεια του ανθρώπου να κυνηγήσει τα θηράματά του για να εξασφαλίσει την τροφή του ή για να προστατευθεί από τους εχθρούς του. Οι αρχαίοι Έλληνες οργάνωναν αγώνες σκοποβολής με περιστέρια, για ν' αποδώσουν τιμές στους θεούς. Μαρτυρίες δείχνουν ότι οι Ινδοί, οι Πέρσες, οι Σλάβοι, οι Κέλτες και οι Γερμανοί πραγματοποιούσαν παρόμοιες θρησκευτικές ιεροτελεστίες τον 10ο αιώνα. Σημαντική ώθηση στην εξέλιξη του αθλήματος έδωσε η ανακάλυψη της πυρίτιδας, που οδήγησε στην ανάπτυξη των πυροβόλων όπλων. Κατά το 13ο και 14ο αιώνα άρχισαν να οργανώνονται αγώνες και σκοπευτικοί όμιλοι να ιδρύονται σε πολλές ευρωπαϊκές πόλεις, όπως στη Γερμανία και την Ελβετία.

Σιγά σιγά το άθλημα άρχισε να διαδίδεται ευρύτατα και το 1907 δημιουργήθηκε η Διεθνής Ένωση Σκοποβολής (UIT), σήμερα γνωστή ως Διεθνής Αθλητική Ομοσπονδία Σκοποβολής (ISSF).

Στη χώρα μας, το άθλημα της Σκοποβολής έκανε την εμφάνισή του με τους πρώτους ανεπίσημους αγώνες το 1892 και το 1894 περιελήφθη ως επίσημο αγώνισμα στο πρόγραμμα των “Ελευθερίων αγώνων” της Τήνου, όπου οι αθλητές αγωνίστηκαν στη βολή με τουφέκι από 200 μ. σε στάση πρηνηδόν. Ως επίσημη αθλητική δραστηριότητα αυτή τη χρονική περίοδο εντάσσεται στο Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Το 1932 το άθλημα της Σκοποβολής αποσπάται από τον Σ.Ε.Γ.Α.Σ και ιδρύεται η Σκοπευτική Ομοσπονδία Ελλάδας (ΣΚ.Ο.Ε) από 7 αθλητικά Σωματεία που καλλιεργούσαν αγωνίσματα της Σκοποβολής.

Το άθλημα της Σκοποβολής είναι ένα από τα εννέα αθλήματα τα οποία περιελήφθησαν στο Ολυμπιακό πρόγραμμα από τους πρώτους

Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896, με αγωνίσματα στην κατηγορία ανδρών. Το 1984 (Λος Άντζελες) περιελήφθησαν και στην κατηγορία γυναικών.

## Περιγραφή αθλήματος

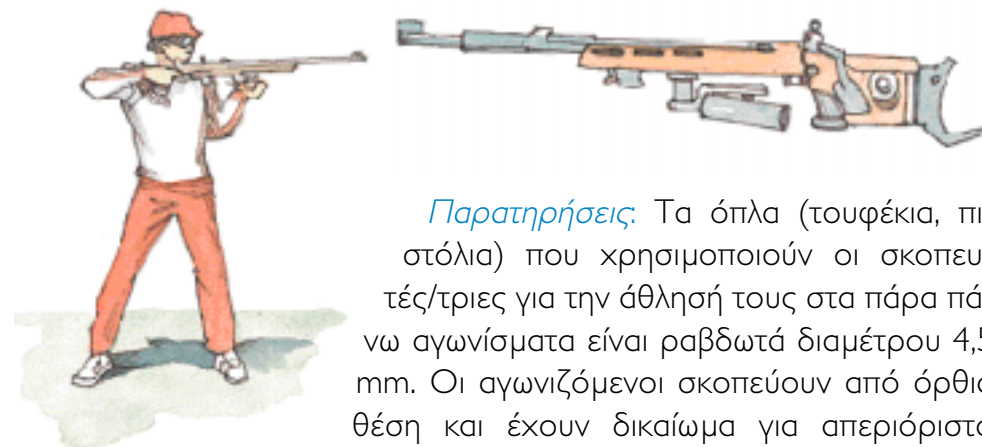
Οι κανονισμοί της σκοποβολής διαφέρουν ανάλογα με το αγώνισμα ως προς την απόσταση, το είδος του στόχου, του όπλου, τη στάση του σκοπευτή, τον αριθμό των βολών και το χρόνο μέσα στον οποίο ο σκοπευτής πρέπει να ρίξει τις βολές του. Ειδικοί, επίσης, κανονισμοί διέπουν το αγώνισμα σε περίπτωση ισοβαθμίας των αθλητών, για να καθοριστεί η κατάταξή τους. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1900 (Παρίσι) ως κινούμενοι στόχοι χρησιμοποιήθηκαν περιστέρια. Θεωρήθηκε όμως εκτός αθλητικής δεοντολογίας και από τότε αντικαταστάθηκαν με πηλίνους στόχους. Σήμερα από τα 17 Ολυμπιακά σκοπευτικά αγωνίσματα 10 είναι για άνδρες και 7 για γυναίκες. Οι σκοπευτές/τριες αγωνίζονται σε 6 αγωνίσματα με τουφέκι, σε 5 με πιστόλι και σε 6 με λειόκανο τουφέκι (το γνωστό κυνηγετικό όπλο).

### Τα αγωνίσματα του Ολυμπιακού προγράμματος:

Αγωνίσματα ραβδωτών "Τουφεκίων-Πιστολίων"

– *αεροβόλα όπλα, απόσταση βολής 10 μ.*

- Αερ. Τουφέκι (ανδρών) 60 βολές (διάρκεια αγώνα 1:45')
- Αερ. Τουφέκι (γυναικών) 40 βολές (διάρκεια αγώνα 1:15')
- Αερ. Πιστόλι (ανδρών) 60 βολές (διάρκεια αγώνα 1:45')
- Αερ. Πιστόλι (γυναικών) 40 βολές (διάρκεια αγώνα 1:15')
- Κινούμενος Στόχος (ανδρών) 60 βολές (την πρώτη ημέρα του αγωνίσματος 30 βολές, η κάθε βολή σε στόχο που κινείται στη διαδρομή των 2 μ. σε χρόνο 5'' και 30 βολές, η κάθε βολή σε στόχο που κινείται στη διαδρομή των 2 μ. σε χρόνο 2,5'')



*Παρατηρήσεις:* Τα όπλα (τουφέκια, πιστόλια) που χρησιμοποιούν οι σκοπευτές/τριες για την άθλησή τους στα πάρα πάνω αγωνίσματα είναι ραβδωτά διαμέτρου 4,5 mm. Οι αγωνιζόμενοι σκοπεύουν από όρθια θέση και έχουν δικαίωμα για απεριόριστο αριθμό δοκιμαστικών βολών πριν αρχίσουν τις κανονικές βολές του αγώνα, με την προϋπόθεση ότι όλες οι βολές (δοκιμαστικές και βαθμολογούμενες) θα γίνουν στη χρονική διάρκεια του αγωνίσματος. Στο αγώνισμα του κινούμενου στόχου ο σκοπευτής ευρίσκεται σε θέση αναμονής, με το πίσω μέρος του όπλου στο ύψος του ισχίου. Από τη στιγμή που ο στόχος εμφανίζεται (κινούμενος σε διαδρομή 2 μ.) ο σκοπευτής πρέπει να επωμίσει και να πυροβολήσει σε χρόνο ως 5'' στην αργή κίνηση του στόχου και σε χρόνο ως 2,5'' στη γρήγορη κίνηση του στόχου.

– *πυροβόλα όπλα, απόσταση βολής 50 μ.*

- Τουφέκι 022 πρηνηδόν (ανδρών) 60 βολές (διάρκεια αγώνα 1:5')
- Τουφέκι 022 3x40 (ανδρών) 120 βολές (διάρκεια αγώνα 3:30')
- Τουφέκι 022 2x20 (γυναικών) 60 βολές (διάρκεια αγώνα 2:15')
- Ελεύθερο πιστόλι (ανδρών) 60 βολές (διάρκεια αγώνα 2 ώρες)

*Παρατηρήσεις:* Τα όπλα (τουφέκια, πιστόλια) που χρησιμοποιούν οι αθλητές-τριες είναι ραβδωτά πυροβόλα διαμετρήματος 022 (5,6 mm). Στα αγωνίσματα 3x40 ανδρών και 3x20 γυναικών οι σκοπευτές-τριες αγωνίζονται και στις τρεις στάσεις (πρηνηδόν, ορθίως, γονυπετώς).

– Πυροβόλα πιστόλια, 022 απόσταση βολής 25 μ.:

- Πιστόλι ταχύτητας (ανδρών) 60 βολές. Ο αγώνας ολοκληρώνεται σε δύο γύρους των 30 βολών και ο κάθε γύρος περιλαμβάνει 6 σειρές από 5 βολές, σε χρόνους διαδοχικά 8", 6" και 4", δηλαδή δύο 5άδες σε χρόνο 8", δύο 5άδες σε χρόνο 6" και δύο 5άδες σε χρόνο 4". Πριν από την έναρξη των 30 κανονικών (βαθμολογούμενων) βολών ο αγωνιζόμενος έχει τη δυνατότητα να ρίξει μια σειρά βολών (5άδα) σε χρόνο της επιλογής του, δηλαδή σε 8", σε 6" ή σε 4".
- Πιστόλι σπορ (γυναικών) 60 βολές. Ο αγώνας ολοκληρώνεται σε δύο γύρους των 30 βολών (30 βολές ακριβείας και 30 βολές ταχείας). Η βολή ακριβείας περιλαμβάνει σειρές 5 βολών (5άδες) σε χρόνο 5" η κάθε σειρά. Μία δοκιμαστική, δηλαδή, σειρά (5άδα) και στη συνέχεια 6 κανονικές σειρές (5άδες). Η ταχεία βολή περιλαμβάνει επίσης μία δοκιμαστική σειρά βολών (5άδα) και 6 κανονικές σειρές βολών (5άδες), με τη διαφορά ότι ο αγωνιζόμενος είναι υποχρεωμένος σε χρόνο 3" να εκτελεί την κάθε μια βολή. Ο σκοπευτής-τρια παραμένει στη θέση αναμονής για 7". Χέρι-πιστόλι σε μια ευθεία σχηματίζουν γωνία το πολύ 45 μοίρες με το σώμα του, οι στόχοι είναι σε θέση 90 μοιρών απέναντι στον αθλητή, που σημαίνει ότι δεν είναι ορατοί. Εμφανίζονται οι στόχοι (οι βάσεις των στόχων στηρίζονται σε μηχανολογικό εξοπλισμό με δυνατότητα περιστροφής 90 μοιρών), παραμένουν στη θέση αυτή για 3" και επιστρέφουν στην αρχική τους θέση περιστρεφόμενοι σε αντίθετη φορά. Με τη διαδι-



κασία αυτή να επαναλαμβάνεται 5 φορές, συμπληρώνεται η κάθε σειρά βολών (5άδα) και η ολοκλήρωση 6 σειρών βολής (5άδων) δίδει το συνολικό αποτέλεσμα της ταχείας βολής.

### Στόχοι αγώνων

Υπάρχουν στόχοι οι οποίοι μπορεί να είναι χάρτινοι ή ηλεκτρονικοί. Σύμφωνα με τους κανονισμούς της Διεθνούς Ομοσπονδίας Σκοποβολής, στους Ολυμπιακούς Αγώνες οι στόχοι είναι ηλεκτρονικοί, στους οποίους καταγράφεται άμεσα η αξία της κάθε βολής και προβάλλεται σε οθόνη στη διάθεση του αγωνιζόμενου και των θεατών. Υπάρχουν οι εξής κατηγορίες στόχων:

- Στόχος αεροβόλου τουφεκίου
- Στόχος αεροβόλου πιστολίου
- Στόχος τουφεκίου 022
- Στόχος πιστολίου ακριβείας
- Στόχος πιστολίου ταχείας

Ο κάθε στόχος έχει 10 περιοχές ομόκεντρων κύκλων, με βαθμολογία από 1 έως το 10, ώστε από τη θέση της κάθε βολής πάνω στο στόχο να προκύπτει και η αξία της βαθμολογίας της.

### Τελικοί αγώνες

Σε όλα τα αναφερόμενα αγωνίσματα ραβδωτών τουφεκίων και πιστολίων, μετά το τέλος του προκριματικού αγωνίσματος οι 8 ή οι 6, ανάλογα με το αγώνισμα, σκοπευτές ή σκοπεύτριες με τις καλύτερες επιδόσεις αγωνίζονται σε τελικό αγώνα 10 βολών. Στους τελικούς ο κάθε ένας από τους 10 ομόκεντρους κύκλους βαθμολογίας του στόχου διαιρείται σε περισσότερους κύκλους βαθμολογίας, με υποδιαίρεσεις από 0,1 έως 0,9. Η υψηλότερη βαθμολογία για μία βολή είναι το 10,9. Η επίδοση του τελικού προστίθεται στην επίδοση του προκριματικού και οι τρεις καλύτερες επιδόσεις αναδεικνύουν τους νικητές.

– *αγωνίσματα Πήλινου Στόχου:*

- Τραπ (ανδρών) 125 πήλινοι στόχοι
- Τραπ (γυναικών) 75 πήλινοι στόχοι

*Παρατηρήσεις:* Οι θέσεις βολής που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες είναι 5. Εμπρός από την κάθε θέση βολής, σε απόσταση 15μ. σε καταπακτή, υπάρχει μηχανολογικός εξοπλισμός, ο οποίος περιλαμβάνει τρεις μηχανές εκτόξευσης (συνολικά 15 σε όλες τις θέσεις βολής) με ηλεκτρονικό σύστημα επιλογής της τροχιάς του πήλινου στόχου. Ο προκριματικός αγώνας ολοκληρώνεται σε σειρές των 25 βολών απέναντι στόχων οι οποίοι ελευθερώνονται μετά από παράγγελμα του αθλητή. Ο αγωνιζόμενος πυροβολεί τον κάθε πήλινο στόχο με ένα ή δύο φυσίγγια και αρκεί να τον σπάσει. Ο αγώνας περιλαμβάνει στην κατηγορία ανδρών 5 σειρές από 25 πήλινους στόχους και στην κατηγορία γυναικών 3 σειρές από 25 πήλινους στόχους. Οι 6 σκοπευτές και οι 6 σκοπεύτριες με τις καλύτερες επιδόσεις του προκριματικού αγώνα μετέχουν στον τελικό. Η επίδοσή τους σε μια νέα σειρά 25 πήλινων στόχων, η οποία προστίθεται στην επίδοση του προκριματικού αγώνα δίδει το αποτέλεσμα, βάσει του οποίου γίνεται η τελική κατάταξη και η απονομή των μεταλλίων.

- Διπλό Τραπ (ανδρών) 150 πήλινοι στόχοι
- Διπλό Τραπ (γυναικών) 120 πήλινοι στόχοι

*Παρατηρήσεις:* Το αγώνισμα του Διπλού Τραπ γίνεται στο ίδιο Σκοπευτήριο όπου γίνεται και το Τραπ. Δύο πήλινοι στόχοι εκτοξεύονται συγχρόνως από δύο συγκεκριμένες μηχανές που έχουν τοποθετηθεί συμμετρικά στο μέσον της εγκατάστασης. Οι αγωνιζόμενοι στο Διπλό Τραπ χρησιμοποιούν τις ίδιες θέσεις βολής με τους αγωνιζόμενους στο Τραπ, με τη διαφορά ότι οι πήλινοι στόχοι εκτοξεύονται συγχρόνως και ακολουθούν την ίδια τροχιά. Επίσης πρέπει σε κάθε προσπάθεια να πυροβολούν συγχρόνως και τους δύο πήλινους στόχους με δύο φυσίγγια, ένα για κάθε πήλινο στόχο. Στην κατηγορία ανδρών το

αγώνισμα ολοκληρώνεται σε τρεις σειρές βολών, η κάθε μία με 25 προσπάθειες (διπλών βολών) απέναντι διπλών πήλινων στόχων, ενώ στην κατηγορία γυναικών η κάθε μία από τις τρεις σειρές βολών περιλαμβάνει 20 προσπάθειες (διπλών βολών) απέναντι διπλών πήλινων στόχων.

- Σκητ (ανδρών) 125 πήλινοι στόχοι
- Σκητ (γυναικών) 75 πήλινοι στόχοι

*Παρατηρήσεις:* Οι πήλινοι στόχοι εκτοξεύονται από αυτόματο ηλεκτρομηχανολογικό εξοπλισμό που βρίσκεται σε δύο πύργους (ένα χαμηλό και έναν ψηλό), οι οποίοι είναι τοποθετημένοι περίπου στα άκρα της διαμέτρου ενός ημικύκλιου, στην περιφέρεια του οποίου είναι συμμετρικά τοποθετημένες οι 7 θέσεις βολής των αγωνιζομένων. Η όγδοη βρίσκεται στο μέσον της απόστασης των δύο πύργων. Σε κάθε παράγγελμα του αθλητή οι πήλινοι στόχοι εκτοξεύονται και διαγράφουν ίδιες τροχιές. Οι εκτοξεύσεις των πήλινων στόχων είναι άλλοτε απλές (μόνο από τον έναν πύργο) και άλλοτε διπλές (διαδοχικά και από τους δύο πύργους). Ο αγωνιζόμενος πρέπει να πυροβολεί τον κάθε πήλινο στόχο με ένα φυσίγγιο.

*Κατά τη διεξαγωγή των αγωνισμάτων πήλινου στόχου χρησιμοποιούνται:*

- Λειόκαννα όπλα, τα γνωστά κυνηγετικά.
- Φυσίγγια που περιέχουν σκάγια συνολικού βάρους 24 γραμμαρίων.
- Ως πήλινοι στόχοι μικροί δίσκοι από άργιλο και πίσσα.

Χώρες με ιδιαίτερη παράδοση στη σκοποβολή είναι η Ρωσία, η Γερμανία, η Φιλανδία, οι Η.Π.Α., η Γαλλία, η Νορβηγία και η Ελβετία.

*Επιμέλεια:* Δημακάκος Αλέξανδρος  
*Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα Σκοποβολής*



## ΣΟΦΤΜΠΟΛ

### Ιστορικά στοιχεία

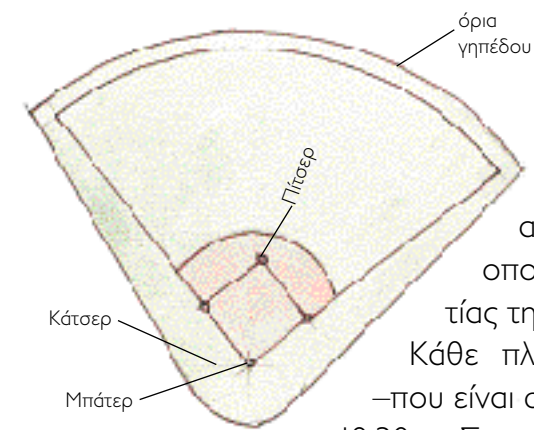
Το σόφτμπολ, άθλημα τόσο για άνδρες και γυναίκες, παρουσιάζει αρκετές ομοιότητες με το μπέιζμπολ. Ξεκίνησε σχεδόν τυχαία στο Farragut Boating Club του Σικάγο κατά τη διάρκεια των πανηγυρισμών για τη νίκη της ομάδας του πανεπιστημίου του Yale επί της ομάδας του Harvard στο ράγκμπι, σε έναν αγώνα του 1887. Από τότε έγινε ιδιαίτερα δημοφιλές στην Αμερική, στην Αυστραλία και σε άλλες χώρες.

Στην Ευρώπη διαδόθηκε κατά τη διάρκεια του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου από Αμερικανούς στρατιώτες. Οι πρώτοι επίσημοι κανονισμοί θεσπίστηκαν το 1923, ενώ το πρώτο παγκόσμιο πρωτάθλημα γυναικών έγινε το 1965 και για τους άνδρες το 1966. Ανώτατη διοικητική αρχή του αθλήματος είναι η Διεθνής Ομοσπονδία Σόφτμπολ (ISF), που ιδρύθηκε το 1952 και σήμερα αριθμεί 112 μέλη. Η Ελληνική Φίλαθλη Ομοσπονδία Σόφτμπολ (Ε.Φ.Ο.Σ.) ιδρύθηκε το 1997.

### Περιγραφή αθλήματος

Υπάρχουν δύο διαφορετικοί τύποι σόφτμπολ, το “σόφτμπολ γρήγορης βολής” και το “σόφτμπολ αργής βολής”. Στην πρώτη περίπτωση η βολή έχει ταχύτητα κατά μέσο όρο 90-100 χλμ. την ώρα, ενώ στη δεύτερη περίπτωση η μπάλα πρέπει να ακολουθήσει καμπύλη τροχιά και, επομένως, η ταχύτητα ρίψης είναι αρκετά μικρότερη. Στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων εντάχθηκε το 1996 (Ατλάντα) ο πρώτος τύπος και περιελάμβανε μόνο αγώνες γυναικών.

Το σόφτμπολ παίζεται από δύο ομάδες των 15 παικτών, αλλά μόνο οι 9 από αυτούς αγωνίζονται σε κάθε γύρο. Οι αθλητές της μιας ομάδας



πετούν την μπάλα προς τους αντιπάλους οι οποίοι, κρατώντας ρόπαλα, προσπαθούν να τη χτυπήσουν. Παίζεται σε ανοικτό γήπεδο αποτελούμενο από δύο μέρη, το εσωτερικό, το οποίο αποκαλείται “διαμάντι” εξαιτίας της μορφής του και το εξωτερικό.

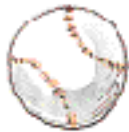
Κάθε πλευρά του εσωτερικού χώρου –που είναι συνήθως χωμάτινος– έχει μήκος 18,30 μ. Στις άκρες του εσωτερικού γηπέδου βρίσκεται από μια βάση και μία από αυτές, η “κύρια βάση” καταλαμβάνεται από έναν παίκτη με ρόπαλο (μπάτερ). Στο κέντρο του εσωτερικού γηπέδου και σε απόσταση 12,2 μ. από τη βάση του “μπάτερ” βρίσκεται η περιοχή του ρίπτη της αντίπαλης ομάδας (πίτσερ). Το εξωτερικό μέρος του γηπέδου –που είναι συνήθως χορτάρινο– σχηματίζει ένα τόξο, το οποίο απέχει τουλάχιστον 60,6 μ. από τη βάση του “μπάτερ”.

Σκοπός του παιχνιδιού είναι μια ομάδα να επιτύχει όσο το δυνατόν περισσότερους πόντους-διαδρομές μέσα στους 7 “γύρους” που διαρκεί το παιχνίδι. Ένας γύρος ολοκληρώνεται όταν 3 μπάτερ κάθε ομάδας αποκλειστούν από το παιχνίδι σύμφωνα με τους κανονισμούς. Αν το αποτέλεσμα είναι ισόπαλο στο τέλος των 7 γύρων, διεξάγεται ένας ακόμα ή και περισσότεροι γύροι, μέχρι κάποια ομάδα να πάρει το προβάδισμα. Από τον 9ο γύρο ξεκινάει η διαδικασία “tie breaker”.

Πόντος πετυχαίνεται όταν ένας μπάτερ με ρόπαλο καταφέρει να πετύχει την μπάλα που θα του ρίξει ο αντίπαλος από την περιοχή ρίψης και περάσει διαδοχικά από όλες τις βάσεις –τρέχοντας αντίθετα προς τη φορά του ρολογιού– μέχρι να φτάσει και πάλι στη δική του βάση, κατά τη διάρκεια ενός γύρου. Για να γίνει αυτό, πρέπει να πετύχει με το ρόπαλο την μπάλα που θα ρίξει ο αντίπαλος “πίτσερ” και να την εξοστρακίσει όσο το δυνατόν μακρύτερα και, στη συνέχεια, να

τρέξει ταχύτητα προς την επόμενη βάση πριν παίκτες της αντίπαλης ομάδας πιάσουν την μπάλα και φτάσουν στη βάση πριν από αυτόν. Αν το καταφέρει, συμπαίκτες του τον αντικαθιστούν σαν μπάτερ και προσπαθούν να πετύχουν την μπάλα για να προχωρήσουν διαδοχικά κατά μία βάση (ή και περισσότερες), μέχρι να ξαναπάει ο μπάτερ στην αρχική του θέση. Μερικές φορές βέβαια τα χτυπήματα των μπάτερ είναι τόσο δυνατά που ξεπερνάνε ακόμα και τους εξωτερικούς φράχτες του γηπέδου, οπότε οι μπάτερ μπορούν να περάσουν από όλες τις βάσεις και να πάρουν πόντο για την ομάδα τους με άνεση. Επίσης, ένας μπάτερ μπορεί να φτάσει άνετα στην επόμενη βάση αν ο αντίπαλος ρίξει 4 βολές εκτός “ζώνης απόκρουσης” –μιας νοητής ζώνης δίπλα στη βάση του μπάτερ εντός της οποίας πρέπει να κατευθύνονται οι ρίψεις του “πίτσερ”- ή αν μια από τις βολές του αντιπάλου πίτσερ τον χτυπήσει στο σώμα.

Από την άλλη μεριά, οι πίτσερ της αντιπάλου ομάδας έχουν σκοπό να βγάλουν τον μπάτερ από το παιχνίδι. Αυτό μπορεί να γίνει κυρίως με τρεις τρόπους: 1) Αν συμπαίκτες του πίτσερ πιάσουν την μπάλα και με αυτή στα χέρια ακουμπήσουν τη βάση πριν τον μπάτερ. 2) Αν η απόκρουση του μπάτερ είναι τέτοια ώστε οι αντίπαλοι καταφέρουν να την πιάσουν πριν αυτή ακουμπήσει στο έδαφος. 3) Αν ο μπάτερ δεν καταφέρει να αποκρούσει 3 διαδοχικές, έγκυρες ρίψεις του αντιπάλου (στράικαουτ). Κριτές του αγώνα είναι ο διαιτητής ρίψεων που ελέγχει τον τρόπο ρίψης και απόκρουσης της μπάλας, οι διαιτητές βάσεων που ελέγχουν αν το πέρασμα από τη μια βάση στην άλλη γίνεται κανονικά και ο επίσημος βαθμολογητής που σημειώνει τους πόντους της κάθε ομάδας.



Επιμέλεια: Κωνσταντινίδου Άννη  
Διευθύντρια Αγωνιστικού Τομέα Σόφτμπολ

## ΣΤΙΒΟΣ (ΚΛΑΣΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ)

### Ιστορικά στοιχεία

Τα αγωνίσματα του στίβου είναι η παλαιότερη μορφή οργανωμένου αθλήματος. Είναι συνδεδεμένα με τις πιο απλές φυσικές δραστηριότητες, όπως το τρέξιμο, τη ρίψη μιας πέτρας και το άλμα ενός εμποδίου. Κάποια στιγμή πήραν τη μορφή αγωνίσματος και έγιναν αγωνίσματα αρχικά δρόμων και στη συνέχεια αλμάτων και ρίψεων.

Τα αγωνίσματα που διεξάγονταν στο στίβο συναντώνται στο βάθος του χρόνου και ταυτίζονται με τη μακραίωνη ελληνική ιστορία. Δεν είναι τυχαίο ότι τα αγωνίσματα του στίβου και της κονίστρας ο ελληνικός λαός τα αναφέρει ως “Κλασικό Αθλητισμό”. Επίσημη χρονολογία έναρξης της διεξαγωγής των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού είναι το 776 π.Χ., χρονολογία έναρξης των πρώτων Ολυμπιακών Αγώνων της Αρχαιότητας. Σε αυτούς τους Ολυμπιακούς Αγώνες διεξήχθη το αγώνισμα του “Ενός Σταδίου” (192,27 μ.) που αντιστοιχεί στο σημερινό αγώνισμα των 200 μ. Έκτοτε, και σε κάθε Ολυμπιακούς Αγώνες, αυξάνονταν τα αγωνίσματα του στίβου και της κονίστρας.

Ο κλασικός αθλητισμός είναι αναμφισβήτητα η κεντρική σκηνή, το επίκεντρο κάθε Ολυμπιακής διοργάνωσης. Τα περισσότερα από τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού διεξάγονται εντός Σταδίου και σε αυτά περιλαμβάνονται οι δρόμοι, τα άλματα, οι ρίψεις και τα ομαδικά και σύνθετα αγωνίσματα. Εκτός Σταδίου διεξάγονται τα αγωνίσματα του βάδην και ο μαραθώνιος δρόμος.

Η Ελληνική Ομοσπονδία Στίβου (ΣΕΓΑΣ) ιδρύθηκε το 1897.

Η Διεθνής Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού Αθλητισμού (IAAF), που ιδρύθηκε το 1912, είναι η παγκόσμια αρχή-ομοσπονδία του Στίβου.

## Περιγραφή αγωνισμάτων

### Αγωνίσματα

Υπάρχουν 46 αγωνίσματα που λαμβάνουν χώρα στους Ολυμπιακούς Αγώνες: 24 αγωνίσματα αντρών και 22 γυναικών.

#### Άντρες

##### Δρόμοι

100 μ.

200 μ.

400 μ.

800 μ.

1.500 μ.

5.000 μ.

10.000 μ.

110 μ. εμπόδια

400 μ. εμπόδια

3.000 μ. με φυσικά εμπόδια (steeple)

4x100 μ. σκυταλοδρομία

4x400 μ. σκυταλοδρομία

#### Άλματα

Άλμα εις ύψος

Άλμα επί κοντώ

Άλμα εις μήκος

Άλμα τριπλούν

#### Ρίψεις

Σφαιροβολία

Δισκοβολία

Σφυροβολία

Ακοντισμός

#### Γυναίκες

##### Δρόμοι

100 μ.

200 μ.

400 μ.

800 μ.

1.500 μ.

5.000 μ.

10.000 μ.

100 μ. εμπόδια

400 μ. εμπόδια

4x100μ. σκυταλοδρομία

4x400μ. σκυταλοδρομία

#### Άλματα

Άλμα εις ύψος

Άλμα επί κοντώ

Άλμα εις μήκος

Άλμα τριπλούν

#### Ρίψεις

Σφαιροβολία

Δισκοβολία

Σφυροβολία

Ακοντισμός

## Σύνθετο Αγώνισμα

Δέκαθλο

## Σύνθετο Αγώνισμα

Έπταθλο

### Αγωνίσματα εκτός σταδίου

20 χλμ. Βάδην

50 χλμ. Βάδην

Μαραθώνιος

### Αγωνίσματα εκτός σταδίου

20 χλμ. Βάδην

Μαραθώνιος

## Αγωνίσματα δρόμων

Τα αγωνίσματα δρόμων διακρίνονται σε δρόμους ταχύτητας, ημιαντοχής ή μεσαίων αποστάσεων, αντοχής ή μεγάλων αποστάσεων, δρόμους με εμπόδια και ομαδικά αγωνίσματα (σκυταλοδρομίες).



## A. ΔΡΟΜΟΙ

- α. **Ταχύτητες:** 100 μ., 200 μ., 400 μ. Ανδρών και Γυναικών.
- β. **Ημιαντοχής:** 800 μ., 1.500 μ. Ανδρών και Γυναικών.
- γ. **Αντοχής:** 5.000 μ. Γυναικών, 5.000 μ. Ανδρών, 10.000 μ. Ανδρών και Γυναικών.
- δ. **Αγωνίσματα εκτός σταδίου:** 20.000 μ., βάδην Ανδρών και Γυναικών, 50.000 μ., βάδην Ανδρών, Μαραθώνιος ( 42,195 χλμ.) Ανδρών και Γυναικών.
- ε. **Εμπόδια:** 110 μ. Ανδρών, 100 μ. Γυναικών, 400 μ. Ανδρών και Γυναικών, 3.000 μ. με φυσικά εμπόδια ή στιπλ Ανδρών.
- στ. **Ομαδικά αγωνίσματα:** σκυταλοδρομία 4x100 Ανδρών και Γυναικών, σκυταλοδρομία 4x400 Ανδρών και Γυναικών.

### α. Δρόμοι ταχύτητας

#### 100 μ.

Είναι η μικρότερη απόσταση στα αγωνίσματα της ταχύτητας. Ο κάθε αθλητής αγωνίζεται στη δική του διαδρομή (κουλουάρ). Το αγώνισμα ξεκίνησε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και του 1928 στο Άμστερνταμ για τις γυναίκες. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ το 2000 η Κατερίνα Θάνου κέρδισε το αργυρό μετάλλιο στο αγώνισμα αυτό πίσω από την πολυ-ολυμπιονίκη Μάριον Τζόουνς.

#### 200 μ.

Το αγώνισμα των 200 μ. αντιστοιχεί στον αρχαίο “Στάδιο δρόμο” (192 μ.). Οι περισσότεροι αθλητές των 100 μ. αγωνίζονται και στα 200 μ. και οι επιδόσεις που επιτυγχάνονται (κάτω από 20 δευτερόλεπτα) δείχνουν πως είναι μια κούρσα τόσο γρήγορη όσο και τα 100 μ. Στο

πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων εντάχθηκε το 1900 στο Παρίσι για τους άνδρες και το 1948 στο Λονδίνο για τις γυναίκες. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ το 2000 ο Κώστας Κεντέρης χάρισε ένα πολύτιμο χρυσό μετάλλιο στην χώρα μας, αφήνοντας πίσω του ονόματα θρύλους του αγωνίσματος.

#### 400 μ.

Το αγώνισμα των 400 μ. είναι μια πλήρης κάλυψη της περιμέτρου του σταδίου και θεωρείται αγώνισμα παρατεταμένης ταχύτητας. Αντιστοιχεί στον αρχαίο “δίαυλο δρόμο” (2x192 μ.). Στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων εντάχθηκε το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και το 1964 στο Τόκιο για τις γυναίκες.

### β. Δρόμοι ημιαντοχής

#### 800 μ.

Η απόσταση αυτή συνδυάζει τόσο την ταχύτητα και την αντοχή όσο και την τακτική. Οι δρομείς καλύπτουν δύο φορές την περίμετρο του σταδίου. Στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων εντάχθηκε για πρώτη φορά το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και το 1960 στη Ρώμη για τις γυναίκες.

#### 1.500 μ.

Πολλοί αθλητές των 800 μ. αγωνίζονται με την ίδια επιτυχία στα 1.500 μ., επειδή και αυτή η απόσταση έχει τα ίδια χαρακτηριστικά με τα 800 μ., και μάλιστα σε ακόμα μεγαλύτερο βαθμό. Στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων εντάχθηκε για πρώτη φορά το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και το 1972 στο Μόναχο για τις γυναίκες.

### γ. Δρόμοι αντοχής

#### 5.000 μ. ανδρών και γυναικών

Ανάλογο αγώνισμα υπήρχε και στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες. Ήταν ο “δόλικος δρόμος”, απόστασης 25 σταδίων (4800 μ.). Στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε το 1912 στη Στοκκόλμη για τους άνδρες, ενώ για τις γυναίκες το αντίστοιχο αγώνισμα είναι τα 3.000 μ. και για πρώτη φορά έγινε το 1984 στο Λος Άντζελες. Σήμερα το αγώνισμα διεξάγεται σε απόσταση 5.000 μ.

#### 10.000 μ. ανδρών και γυναικών

Καθαρά δρόμος αντοχής, τα 10.000 μ. είναι η μεγαλύτερη απόσταση που καλύπτεται μέσα στο στάδιο. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε το 1912 στη Στοκκόλμη για τους άνδρες και το 1988 στη Σεούλ για τις γυναίκες.

### δ. Αγώνισμα εκτός σταδίου

#### Μαραθώνιος δρόμος ανδρών και γυναικών

Το αγώνισμα του Μαραθώνιου δρόμου διεξάγεται σε δημόσιο δρόμο και είναι το τελευταίο αγώνισμα του προγράμματος των Ολυμπιακών Αγώνων. Γίνεται σε ανάμνηση της νίκης των αρχαίων Αθηναίων εναντίον των Περσών στο Μαραθώνα και στη μνήμη του Αθηναίου εκείνου “ημεροδρόμου” που έφερε το μήνυμα της νίκης από το Μαραθώνα στην Αθήνα. Έγινε για πρώτη φορά στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 στην Αθήνα από το Μαραθώνα ως το Παναθηναϊκό Στάδιο (40 χλμ.), με νικητή το θρυλικό Σπύρο Λούη. Για τις γυναίκες εντάχθηκε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων το 1984 στο Λος Άντζελες. Σήμερα η απόσταση είναι 42.195 μ.

### 20 χλμ. βάδην ανδρών και γυναικών και 50 χλμ. βάδην ανδρών.

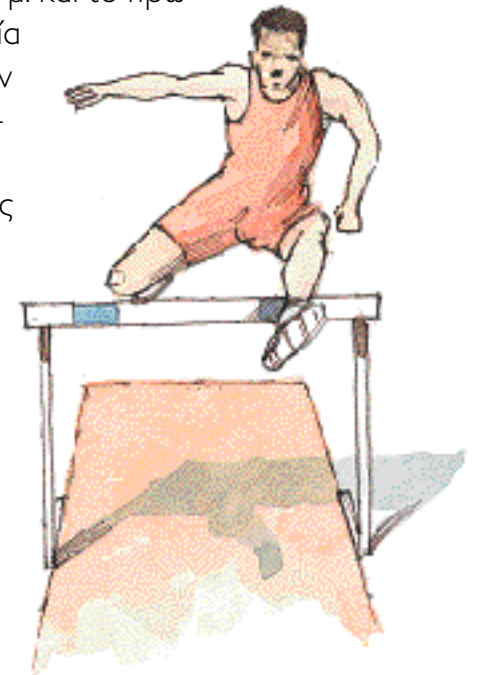
Και τα δυο αυτά αγωνίσματα καθαρής αντοχής διεξάγονται σε δημόσιο δρόμο. Ειδικοί κανονισμοί διέπουν τη διεξαγωγή του βάδην. Ο τερματισμός γίνεται μέσα στο στάδιο.

### ε. Δρόμοι με εμπόδια

#### 110 μ. με εμπόδια ανδρών

#### 100 μ. με εμπόδια γυναικών

Τα αγωνίσματα αυτά συνδυάζουν την ταχύτητα με την τεχνική διέλευσης πάνω από εμπόδια. Οι αγώνες γίνονται σε διαδρόμους με 10 εμπόδια και οι αθλητές θα πρέπει να περάσουν πάνω από αυτά και να καλύψουν όσο το δυνατόν γρηγορότερα την απόσταση. Το ύψος των εμποδίων για τους άνδρες είναι 1,067μ. και το πρώτο εμπόδιο απέχει από την αφετηρία 13,72 μ. Οι αποστάσεις μεταξύ των εμποδίων είναι 9,14 μ. και το τελευταίο απέχει 14,02 μ. από τον τερματισμό. Το ύψος των εμποδίων για τις γυναίκες είναι 0,840 μ. και το πρώτο εμπόδιο απέχει από την αφετηρία 13 μ. Οι αποστάσεις μεταξύ των εμποδίων είναι 8,5 μ. και το τελευταίο εμπόδιο απέχει 10,5 μ. από τον τερματισμό. Απαγορεύεται στους αθλητές να περάσουν με το ένα πόδι πλάι από το εμπόδιο (αρκεί να μην είναι πιο χαμηλά από το ύψος του εμποδίου), να πηδήσουν εμπόδιο άλλης διαδρομής ή να ρί-



ξουν σκόπιμα κάποιο εμπόδιο με το χέρι ή με το πόδι. Το αγώνισμα στο Ολυμπιακό πρόγραμμα εντάχθηκε το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και το 1932 στο Λος Άντζελες για τις γυναίκες.

Ιστορική για την Ελλάδα είναι η κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου από τη Βούλα Πατουλίδου στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1992 στη Βαρκελώνη.

#### 400 μ. με εμπόδια ανδρών-γυναικών

Λέγεται και “χαμηλά εμπόδια”, επειδή τα εμπόδια είναι χαμηλότερα από αυτά των 100 ή 110 μ. Ο κάθε αθλητής αγωνίζεται στη δική του διαδρομή (κουλουάρ) και θα πρέπει να υπερπηδήσει 10 εμπόδια σε απόσταση 35 μ. το ένα από το άλλο. Το πρώτο εμπόδιο από την εκκίνηση απέχει 45 μ., ενώ το τελευταίο από τον τερματισμό 40 μ. Το ύψος των εμποδίων για τους άνδρες είναι 0.914 εκ. και για τις γυναίκες 0.762 εκ. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε σαν αγώνισμα το 1900 στο Παρίσι για τους άνδρες και το 1984 στο Λος Άντζελες για τις γυναίκες.

#### 3000 μ. στιπλ (φυσικά εμπόδια) ανδρών

Το αγώνισμα αυτό περιλαμβάνει 4 εμπόδια και μία τεχνητή λίμνη, τα οποία τοποθετούνται μέσα στο στάδιο. Το ύψος των εμποδίων είναι 0.914 εκ. Το στιπλ εντάχθηκε στο Ολυμπιακό πρόγραμμα το 1900 στο Παρίσι και γίνεται μόνο από άνδρες αθλητές.

#### στ. Ομαδικά αγωνίσματα

##### Σκυταλοδρομίες 4x100 μ. και 4x400 μ. ανδρών, γυναικών

Το αγώνισμα της σκυταλοδρομίας προέρχεται από τους αρχαίους αγγελιαφόρους, τους σκυταλοδρόμους που μετέφεραν στρατιωτικά μηνύματα, τα οποία παρέδιδε ο ένας στον άλλο μέχρι να φτάσουν στον προορισμό τους. Τέσσερις αθλητές από κάθε χώρα μεταφέρουν τη σκυτάλη τρέχοντας διαδοχικά μέρος της απόστασης (το 1/4), με αλλαγές που γίνονται κάτω από συγκεκριμένους κανονισμούς και τε-

χνικές και μέσα σε συγκεκριμένα όρια. Στο Ολυμπιακό πρόγραμμα εντάχθηκε το 1912 στη Στοκχόλμη για τους άνδρες και το 1928 στο Άμστερνταμ για τις γυναίκες.

## Γενικοί Κανονισμοί

Σε όλα τα αγωνίσματα δρόμων οι αθλητές ξεκινούν με την εκπυρσοκρότηση του πιστολιού του αφέτη. Αφού οι αθλητές πάρουν τις σωστές θέσεις, ο αφέτης τους δίνει την εντολή “λάβετε θέσεις”, κατόπιν την εντολή “έτοιμοι” (εκτός από τις αποστάσεις από 800 μ. και πάνω) και στη συνέχεια δίνεται η εκκίνηση. Αν κάποιος αθλητής ξεκινήσει πριν ακουστεί ο ήχος του πιστολιού (και αυτό ελέγχεται πλέον ηλεκτρονικά) χρεώνεται μία άκυρη εκκίνηση. Αν ο αθλητής επαναλάβει το σφάλμα, αποκλείεται από τον αγώνα (εκτός από το έπταθλο και το δέκαθλο, όπου αποκλείεται στην τρίτη άκυρη εκκίνηση).

Στα 100, 200 και 400 μ. οι δρομείς αγωνίζονται σε ένα διάδρομο (κουλουάρ) από την εκκίνηση μέχρι τον τερματισμό. Στα 800 μ. ο κάθε αθλητής κατά τα πρώτα εκατό μέτρα τρέχει στη δική του διαδρομή, μέχρι να περάσει την πρώτη στροφή. Έπειτα έχει το δικαίωμα να ακολουθήσει την εσωτερική διαδρομή.

Στα 1.500, 5.000 και 10.000 μ. οι αθλητές αγωνίζονται απευθείας στην εσωτερική διαδρομή.

Ένας αθλητής θεωρείται ότι τερμάτισε, όταν οποιοδήποτε μέρος του σώματός του (όχι όμως ο λαιμός του, το κεφάλι, τα χέρια ή τα πόδια) περάσει τη γραμμή του τερματισμού.

## Β. ΑΛΜΑΤΑ



### Άλμα εις ύψος

Το άλμα εις ύψος και όλοι οι παλμοί (τεχνικές) που κατά καιρούς έχουν χρησιμοποιηθεί οφείλονται κυρίως σε Αμερικανούς άλτες. Ο αθλητής αποκλείεται από τον αγώνα αν κάνει τρεις συνεχόμενες αποτυχημένες προσπάθειες, ανεξαρτήτως ύψους. Στο Ολυμπιακό πρόγραμμα εντάχθηκε το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και το 1928 στο Άμστερνταμ για τις γυναίκες. Σημαντική στιγμή για την Ελλάδα υπήρξε η κατάκτηση του ασημένιου Ολυμπιακού μεταλλίου από τη Νίκη Μπακογιάννη στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1996 στην Ατλάντα.



### Άλμα επί κοντώ

Στο αγώνισμα του άλματος επί κοντώ οι αθλητές για να πραγματοποιήσουν το άλμα χρησιμοποιούν κοντάρι. Αρχικά το κοντάρι ήταν κατασκευασμένο από ξύλο, αργότερα χρησιμοποιήθηκε μπαμπού, μέταλλο, για να καταλήξουμε σήμερα στα υπερσύγχρονα κοντάρια “καταπέλτης”, που οδήγησαν τα ρεκόρ σε μεγάλα ύψη. Στους Ολυμπιακούς αγώνες εντάχθηκε στο πρόγραμμα το 1896 στην Αθήνα.



### Άλμα εις μήκος

Αγώνισμα που προέρχεται από τους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες, χωρίς όμως να χρησιμοποιούνται πια οι αλτήρες που χρησιμοποιούσαν τότε οι αθλητές για να

βελτιώσουν την ώθησή τους. Στο Ολυμπιακό πρόγραμμα περιλαμβάνεται από το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και από το 1948 στο Λονδίνο για τις γυναίκες.

### Άλμα τριπλούν

Το αγώνισμα του άλματος τριπλούν προέρχεται από το αρχαιοελληνικό τριπλό άλμα (τρία απλά συνεχόμενα άλματα). Στο Ολυμπιακό πρόγραμμα εντάχθηκε το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και το 1992 στη Βαρκελώνη για τις γυναίκες.

### Γενικά

Στα άλματα υπάρχουν οι προκριματικοί και οι τελικοί αγώνες. Στις διεθνείς συναντήσεις και στους Ολυμπιακούς Αγώνες στους τελικούς αγωνίζονται συνήθως 12 αθλητές. Στο άλμα εις ύψος και στο άλμα επί κοντώ ο πήχης ανεβαίνει μετά από κάθε γύρο και οι αθλητές συνεχίζουν μέχρι να αποκλειστούν αν κάνουν τρεις συνεχόμενες αποτυχημένες προσπάθειες. Νικητής είναι ο αθλητής που θα έχει περάσει το μεγαλύτερο ύψος.

Οι αθλητές του μήκους και του τριπλούν στον τελικό του αγώνισματος κάνουν τρεις προσπάθειες και έπειτα συνεχίζουν με άλλες τρεις προσπάθειες οι οκτώ καλύτεροι. Έγκυρο θεωρείται ένα άλμα αν ο αθλητής δεν αφήσει κάποιο αποτύπωμα μπροστά από τη βαλβίδα. Νικητής είναι ο αθλητής που θα πραγματοποιήσει το μεγαλύτερο άλμα σε μία από τις έξι προσπάθειές του.

## Γ. ΡΙΨΕΙΣ



### Σφαίρα

Ιστορικά προέρχεται από το αρχαιοελληνικό αγώνισμα της λιθοβολίας. Η σφαιροβολία διεξάγεται σε κυκλική βαλβίδα περιστροφής από τσιμέντο διαμέτρου 2,13 μ., όπου υπάρχει ένα κομμάτι ξύλου που ονομάζεται αναστολέας. Δύο γραμμές ξεκινούν από το κέντρο του κύκλου με γωνία 40 μοιρών μεταξύ τους, εκτείνονται μέσα στο στίβο και ορίζουν την περιοχή βολής. Η σφαίρα για τους άνδρες έχει βάρος 7,26 κιλά και για τις γυναίκες 4 κιλά. Ο αθλητής πρέπει να σταθεί μέσα στη βαλβίδα, ακουμπώντας τη σφαίρα κοντά στο σαγόκι. Η σφαίρα δεν πρέπει να βρεθεί χαμηλότερα, ούτε να τραβηχτεί πίσω από τους ώμους σε όλη τη διάρκεια της βολής. Ο αθλητής πρέπει να μείνει μέσα στη βαλβίδα μέχρι να προσγειωθεί η σφαίρα και μετά να βγει πίσω από τις γραμμές που εξέχουν πλάι του. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και το 1948 στο Λονδίνο για τις γυναίκες.



### Δίσκος

Στη σημερινή της μορφή η δισκοβολία είναι απόγονος της αρχαίας ελληνικής δισκοβολίας, με τη διαφορά ότι σήμερα εφαρμόζεται διαφορετική τεχνική. Διεξάγεται σε κυκλική βαλβίδα περιστροφής διαμέτρου 2,50 μ. Δύο γραμμές που ξεκινούν από το κέντρο του κυκλικού δαπέδου εκτείνονται μέσα στο στίβο σε μια γωνία 40 μοιρών και ορίζουν την περιοχή βολής. Για να μην δημιουργηθούν κίνδυνοι για τους θεατές, ο κύκλος περιβάλλεται κατά τα τρία τέταρτά του από συρματόπλεγμα, ύψους τουλάχιστον 4 μ. Ο δίσκος για τους άν-

δρες έχει βάρος δύο κιλά, ενώ για τις γυναίκες ένα κιλό. Ο αθλητής θα πρέπει να πραγματοποιήσει τη βολή μέσα στη βαλβίδα και στην περιοχή όπου ορίζεται η βολή, να παραμείνει στη βαλβίδα ώσπου να προσγειωθεί ο δίσκος και ύστερα να βγει πίσω από τις γραμμές που εξέχουν πλάι του. Στους Ολυμπιακούς αγώνες εντάχθηκε το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και το 1928 στο Άμστερνταμ για τις γυναίκες.



### Ακόντιο

Με φανερή πολεμική προέλευση, ο ακοντισμός υπήρχε και στο πρόγραμμα των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων ως ένα από τα αγωνίσματα του πεντάθλου. Ο ακοντισμός γίνεται σε διάδρομο μήκους 30-36,5 μ. και πλάτους 4 μ. Στο τέλος του διαδρόμου βρίσκεται μια καμπύλη γραμμή με ακτίνα 8 μ., που ορίζει την γραμμή βολής. Δύο γραμμές που ξεκινούν 8 μ. πίσω από την καμπύλη και εκτείνονται μέσα στο στίβο αποτελούν την περιοχή βολής. Οι αθλητές κρατούν το ακόντιο από τη λαβή πάνω από τον ώμο. Για να είναι έγκυρη η βολή, η αιχμή του ακοντίου πρέπει να είναι το πρώτο τμήμα που πρέπει να ακουμπήσει στο έδαφος. Μια βολή θεωρείται άκυρη αν ο αθλητής ακουμπήσει με οποιοδήποτε σημείο του σώματός του την καμπύλη, όταν το ακόντιο βγει έξω από την περιοχή βολής ή δεν προσγειωθεί με την αιχμή του. Στο Ολυμπιακό πρόγραμμα εντάχθηκε το 1908 στο Λονδίνο για τους άνδρες και από το 1932 στο Λος Άντζελες για τις γυναίκες. Απαγορεύεται βολή με την πλάτη προς το χώρο ρίψης και ο περιστροφικός παλμός.

### Σφύρα

Η σφυροβολία προέρχεται από κάποιο αντίστοιχο άθλημα των “καϊλάντερς” της Σκοτίας, μόνο που το βαρύ σφυρί με το μακρύ ξύλινο μπράτσο που χρησιμοποιούσαν αντικαταστάθηκε από μία σιδερένια σφαίρα στην άκρη μιας αλυσίδας. Η σφυροβολία διεξάγεται σε βαλβίδα



όπως και η σφαιροβολία, με τη διαφορά ότι δεν υπάρχει αναστολέας. Η σφύρα αποτελείται από μεταλλική κεφαλή με συρμάτινη χειρολαβή. Κατά τη διάρκεια της βολής ο αθλητής δεν πρέπει να πατήσει έξω από τη βαλβίδα ή στο επάνω μέρος της μεταλλικής περιφέρειας του κύκλου και πρέπει να παραμείνει μέσα στον κύκλο μέχρι να προσγειωθεί η σφύρα. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε το 1900 στο Παρίσι για τους άνδρες, ενώ για τις γυναίκες το 2000 στο Σίδνεϊ.

### Γενικά

Στις διεθνείς συναντήσεις και στους Ολυμπιακούς Αγώνες στα αγωνίσματα των ρίψεων προηγούνται οι προκριματικοί αγώνες και ακολουθούν οι τελικοί. Στον τελικό κάθε αγώνισματος μετέχουν οι δώδεκα καλύτεροι αθλητές, οι οποίοι έχουν δικαίωμα για τρεις βολές. Οι οκτώ καλύτεροι μετά τις τρεις πρώτες βολές έχουν δικαίωμα για άλλες τρεις βολές. Νικητής είναι ο αθλητής που θα ρίξει τη μεγαλύτερη βολή σε μία από τις έξι προσπάθειές του. Σε περίπτωση ισοβαθμίας υπολογίζεται η δεύτερη καλύτερη προσπάθεια κ.ο.κ.

## Δ. ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

### Δέκαθλο

Το δέκαθλο περιλαμβάνει 10 ατομικά αγωνίσματα στίβου, στα οποία διαγωνίζονται οι αθλητές σε δύο διαδοχικές μέρες. Τα αγωνίσματα του δεκάθλου είναι: 100 μ., μήκος, σφαίρα, ύψος και 400 μ. (την πρώτη ημέρα) και 110 μ. εμπόδια, δίσκος, επί κοντώ, ακόντιο και 1.500 μ. (τη δεύτερη ημέρα). Νικητής αναδεικνύεται ο αθλητής που θα συγκεντρώσει τους περισσότερους βαθμούς συνολικά για τις επιδόσεις του, ανεξάρτητα από τη θέση που θα καταλάβει στα επιμέρους αθλήματα. Στο

πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων εντάχθηκε το 1904 στο Σαιντ Λούις.

### Έπταθλο

Πρόκειται για παραλλαγή του δεκάθλου για τις γυναίκες. Αντικατέστησε το 1984 το πένταθλο και διεξάγεται με την εξής σειρά : 100 μ. εμπόδια, ύψος και σφαίρα την πρώτη ημέρα και 200 μ., μήκος, ακόντιο και 800 μ. τη δεύτερη. Στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων εντάχθηκε το 1964 στο Τόκιο ως πένταθλο και το 1984 στο Λος Άντζελες ως έπταθλο.

*Επιμέλεια: Παπαποστόλου Ευάγγελος  
Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα Στίβου*

## ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ

### Ιστορικά στοιχεία

Τοιχογραφίες σε βασιλικούς τάφους της Κορέας ηλικίας 2000 ετών απεικονίζουν αθλητές να επιδίδονται σε μια μορφή μάχης χωρίς όπλα, παρόμοια με το σημερινό Ταε κβο ντό. Η αρχαία αυτή κορεατική πολεμική τέχνη, που σημαίνει “τέχνη των ποδιών και των χεριών”, μεταμορφώθηκε σε άθλημα στα τέλη της δεκαετίας του '50.

Μετά το πρώτο Παγκόσμιο πρωτάθλημα (1973) και την εισαγωγή του σαν άθλημα επίδειξης στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1988 (Σεούλ) και 1992 (Βαρκελώνη), αποφασίστηκε (το 1984, στην 103η ολομέλεια της Δ.Ο.Ε., στο Παρίσι) να ενταχθεί ως επίσημο άθλημα στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων του 2000 (Σίδνεϊ), τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Η ανώτατη διοικητική αρχή του αθλήματος είναι η Παγκόσμια Ομοσπονδία Τάε κβο ντο, που ιδρύθηκε το 1973. Η Ελληνική Ομοσπονδία ιδρύθηκε το 1987.

Η φιλοσοφία του Τάε κβο ντο είναι ένας συνδυασμός της δύναμης των ποδιών και των χεριών αλλά και του πνεύματος. Το Ταε αναφέρεται στο κάτω μέρος του σώματος (στα πόδια) και στις φυσικές ικανότητες, δηλαδή στη δύναμη, την ταχύτητα, την αντοχή κλπ. Το Κwon αναφέρεται στον κορμό και στα χέρια και σχετίζεται με τις κινήσεις, όπως οι αποκρούσεις και τα αμυντικά χτυπήματα. Τέλος, το Do σχετίζεται άμεσα με το μυαλό που καθοδηγεί το σώμα.

### Περιγραφή αθλήματος

Δύο αθλητές, “Τσονγκ” (μπλε) και “Χονγκ” (κόκκινος), κερδίζουν πόντους καταφέροντας λακτίσματα στο κεφάλι και στο σώμα του

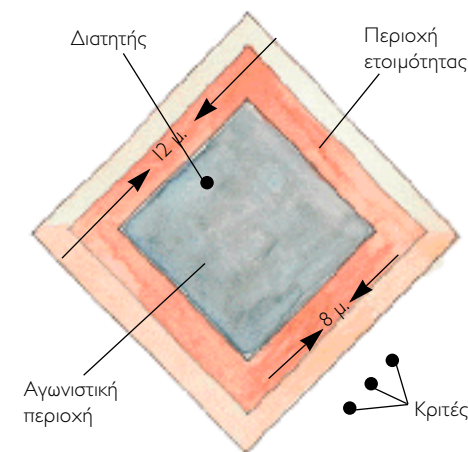
αντιπάλου ή γροθιές στο σώμα σ’ έναν αγώνα τριών γύρων, που διαρκούν τρία λεπτά ο καθένας, με μία μονόλεπτη διακοπή ανάμεσά τους.

Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να φορούν προστατευτικά εξαρτήματα (κάσκα, επικαλαμίδες, επιβραχιονίδες, προστατευτικό στέρνου κτλ.) για να αποτρέπονται οι τραυματισμοί.

Ο αγώνας διεξάγεται σε ένα ελαστικό τεραίν διαστάσεων 12 μ.χ12 μ. Η αγωνιστική περιοχή είναι 8 μ.χ8 μ. και χαρακτηρίζεται από διαφορετικό χρωματισμό.

Οι αθλητές κερδίζουν πόντο για κάθε νόμιμο χτύπημα: χτύπημα στο κεφάλι ή στον κορμό, με το μέρος του ποδιού κάτω από τον αστράγαλο, και χτύπημα στο κορμό με κλειστή γροθιά και εάν έχει καταγραφεί από δύο τουλάχιστον από τους τρεις κριτές. Νικητής αναδεικνύεται ο αθλητής που έχει βγάλει “νοκ άουτ” τον αντίπαλο, εάν έχει συγκεντρώσει τους περισσότερους πόντους ή εάν ο αντίπαλος έχει τιμωρηθεί με τρεις ποινές. Απαγορεύονται οι λαβές, το σπρώξιμο, το κράτημα, η προσποίηση τραυματισμού, οι ανατροπές, τα χτυπήματα στη πλάτη και άλλες παραβάσεις.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες υπάρχουν 4 κατηγορίες βαρών: Γυναίκες: έως 49 κ., 57 κ., 67 κ. και πάνω από 67. Άνδρες: έως 58 κ., 68 κ., 80 κ. και πάνω από 80.



Επιμέλεια: Φουσεντζίδης Μιχάλης  
Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα  
Τάε κβο ντο



## TENIS (ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ)

### Ιστορικά στοιχεία

Η αντισφαίριση, όπως και πολλά άλλα παιχνίδια με μπάλα, έχει τις ρίζες της στην αρχαία Ελλάδα. Κατάγεται από το αρχαίο παιχνίδι “σφαιριστική”, (5ος αιώνας π.Χ.), το οποίο παιζόταν με μια μεγάλη ελαφριά μπάλα και τα χτυπήματα γίνονταν με τη γροθιά ή τον ώμο. Αργότερα, σύμφωνα με φιλολογικές μαρτυρίες, οι παίκτες στερώναν με θηλιές στον πήχη του χεριού ένα τετράγωνο σανίδι και προσπαθούσαν με διάφορα χτυπήματα να πετύχουν την μπάλα στον αέρα.

Κατά το μεσαίωνα το τένις ήταν ένα κοινωνικό παιχνίδι που καλλιεργήθηκε στις αυλές των ευγενών. Τον 16ο αιώνα εμφανίζεται στην Αγγλία. Ο ίδιος ο Άγγλος βασιλιάς Ερρίκος VIII ήταν πρωταθλητής στο τένις. Ο αγωνιστικός χώρος, που ονομαζόταν tennis court, real tennis ή royal tennis, ήταν από πέτρα. Ο αγώνας γινόταν με το χτύπημα της μπάλας πάνω από ένα δίχτυ. Το πρώτο βιβλίο για το τένις, με τίτλο Trattato dello Palla, γράφτηκε το 1555, ενώ στα τέλη του 16ου αιώνα κατασκευάστηκε η πρώτη ρακέτα με χορδές και καθιερώθηκαν οι πρώτοι κανόνες. Το 1858 κατασκευάστηκε το πρώτο γήπεδο τένις στο προάστιο του Μπέρμινγχαμ και το 1872 ιδρύθηκε το πρώτο τένις κλαμπ.

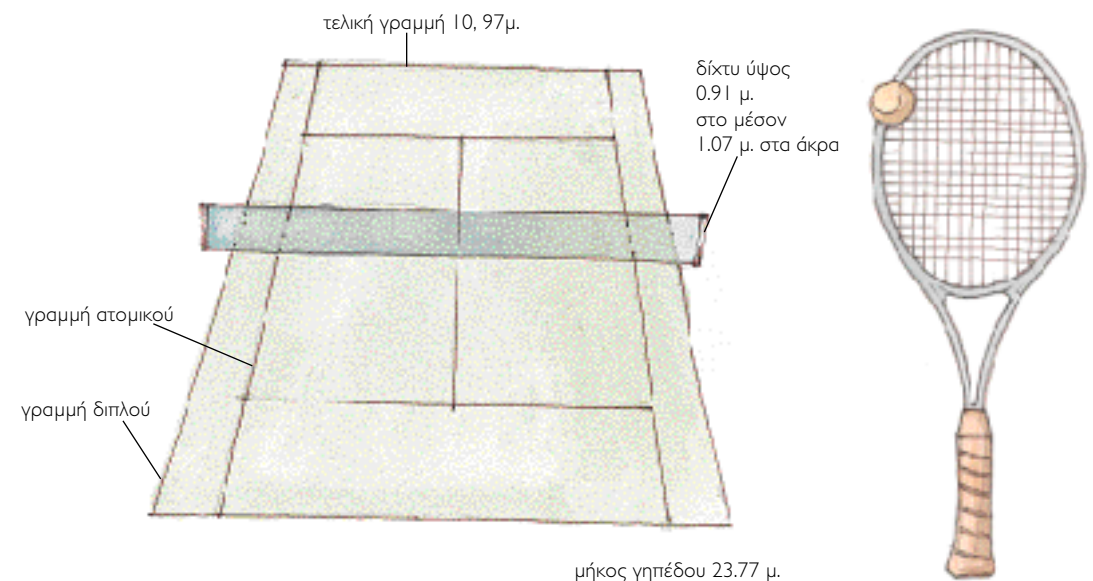
Η Διεθνής Ομοσπονδία Αντισφαίρισης, η ITF (International Tennis Federation) είναι η ανώτατη αρχή του αθλήματος και ιδρύθηκε το 1913. Η αντισφαίριση ήταν στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων από το 1896 έως το 1924. Επανήλθε το 1984 ως άθλημα επίδειξης και από το 1988 έγινε και πάλι επίσημο άθλημα των Ολυμπιακών Αγώνων. Από τα σπουδαιότερα τουρνουά θεωρούνται το Κλασικό Τουρνουά Γουίμπλετον (στο Λονδίνο), της Γαλλίας, των ΗΠΑ και της Αυστραλίας.

Το 1895 ιδρύθηκε στην Κέρκυρα ο Όμιλος Αντισφαίρισης Αθηνών. Αργότερα ιδρύθηκαν και άλλα σωματεία στην Αθήνα, Θεσσαλονίκη

και άλλες πόλεις που υπάγονται στην Ε.Φ.Ο.Α. (Ελληνική Φίλαθλος Ομοσπονδία Αντισφαίρισης). Η Ε.Φ.Ο.Α ιδρύθηκε το 1938.

### Περιγραφή αθλήματος

Η αντισφαίριση παίζεται σε ανοικτό ή κλειστό χώρο ειδικής κατασκευής (χώμα ή συνθετική ύλη). Το δάπεδο είναι ένα ορθογώνιο μήκους 23,77 μ. και πλάτους 10,97 μ. και χωρίζεται στη μέση από δίχτυ ύψους 91,44 εκατοστών. Οι γραμμές βάσης μαζί με τις γραμμές ορίων αποτελούν το περίγραμμα του γηπέδου. Οι γραμμές ορίων του απλού βρίσκονται 1,37 μ. πιο μέσα από τις γραμμές ορίων του διπλού και καθορίζουν τα όρια του απλού αγώνισματος. Στο εσωτερικό του γηπέδου σημειώνονται οι τέσσερις ζώνες “χτυπήματος” (δύο ανά περιοχή) με μήκος 6,4 μ. και πλάτος 4,11 μ.



Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες. Τα παιχνίδια διεξάγονται μεταξύ δύο παικτών (απλό) ή τεσσάρων παικτών (διπλό). Σκοπός των παικτών είναι να περάσουν την μπάλα –χρησιμοποιώντας ρακέτες– πάνω από το δίχτυ και να πέσει στην άλλη περιοχή, έτσι ώστε να μην μπορέσει ο αντίπαλος να την επιστρέψει.

Ο μέγιστος αριθμός παρτίδων (σετ) είναι πέντε για τους αγώνες ανδρών και τρεις για τους αγώνες γυναικών. Σε αγώνα με πέντε παρτίδες το παιχνίδι τελειώνει όταν ο παίκτης κερδίσει τρεις, ενώ σε αγώνα με τρεις παρτίδες νικητής είναι ο παίκτης που θα κερδίσει τις δύο. Ένα σετ έχει έξι γκέιμς. Ο αγώνας αρχίζει και τελειώνει χωρίς διακοπές, με εξαίρεση ένα δεκάλεπτο διάλειμμα μετά την τρίτη παρτίδα των ανδρών και μετά τη δεύτερη των γυναικών.

Ένας παίκτης κερδίζει πόντο όταν:

- Ο αντίπαλος αποτύχει να επιστρέψει σωστά την μπάλα.
- Ο αντίπαλος δεν πετάξει την μπάλα για να τη χτυπήσει.
- Ο αντίπαλος αποκρούσει την μπάλα πριν αυτή περάσει πάνω από το δίχτυ.
- Ο αντίπαλος αποτύχει να αποκρούσει ένα σωστό σέρβις.
- Η μπάλα ακουμπήσει σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος του αντιπάλου εκτός από τη ρακέτα.
- Ο αντίπαλος ή η ρακέτα του ακουμπήσει στο δίχτυ.

### Μέτρηση σε ένα σετ

Ο παίκτης που παίρνει πρώτος έξι παιχνίδια (games) κερδίζει την παρτίδα, με την προϋπόθεση ότι έχει μια διαφορά δύο παιχνιδιών από τον αντίπαλό του, αλλιώς συνεχίζεται η παρτίδα μέχρι να επιτευχθεί αυτή η διαφορά. Μια παρτίδα τελειώνει στα έξι ή επτά (περίπτωση tie-break) παιχνίδια (games).

### Μέτρηση σε ένα παιχνίδι game

Το παιχνίδι ξεκινάει από το 0-0. Ο πρώτος πόντος μετράει 15, ο δεύτερος 30, ο τρίτος 40 και ο τέταρτος κερδίζει το παιχνίδι, εάν υπάρχει προβάδισμα δύο πόντων. Σε περίπτωση ισοπαλίας 40-40, ο επόμενος πόντος δίνει στον αθλητή το πλεονέκτημα.

Τους αγώνες διευθύνει ένας διαιτητής, ο οποίος κάθετα σε υπερυψωμένη καρέκλα, στην άκρη του φιλέ, και υποστηρίζεται από σύστημα έξι κριτών.

## ΤΖΟΥΝΤΟ

### Ιστορικά στοιχεία

Το Τζούντο - στα ελληνικά σημαίνει “ο δρόμος της ευγένειας”, αναπτύχθηκε από τον Δρ. Jigoro Kano στην Ιαπωνία, γύρω στο 1880, ο οποίος το 1882 ίδρυσε μια νέα σχολή που την ονόμασε Kodokan Judo. Το Judo προέρχεται κυρίως από το “τζου-ζίτσου” (Ju Jitsu, πολεμική τέχνη των Σαμουράι).

Το Τζούντο δίνει έμφαση στην υπεροχή της δεξιοτεχνίας απέναντι στην “ωμή” δύναμη. “Με την εξάσκηση των τεχνικών άμυνας και επίθεσης εξευγενίζεται το σώμα και το πνεύμα. Η πνευματική ουσία του τζούντο γίνεται αναπόσπαστο μέρος του εαυτού σας. Έτσι συμβάλλετε στη βελτίωση του ανθρώπινου γένους, που είναι ο τελικός σκοπός του τζούντο”. Αυτά τα λόγια του Δρ. Jigoro Kano, δίνουν το μέτρο της εκπαιδευτικής αξίας του τζούντο που τα βασικά χαρακτηριστικά του είναι η εντιμότητα, ο σεβασμός του αντιπάλου και η πνευματική συγκέντρωση.

Ο “δρόμος της ευγένειας” έγινε Ολυμπιακό άθλημα το 1964 στο Τόκιο. Το 1992, στη Βαρκελώνη, εντάχθηκε και ως γυναικείο αγώνισμα. Στην Ελλάδα εμφανίστηκε μεταπολεμικά και το 1977 αναγνωρίστηκε ως άθλημα και εντάχθηκε στον ΣΕΓΑΣ. Το 1985 δημιουργήθηκε η σημερινή Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο (τέως ΕΟΦΤ).

### Περιγραφή αθλήματος

Ο αγώνας διεξάγεται πάνω σε τετράγωνο στρώμα (τατάμι) πλευράς 14-16 μέτρων. Η αγωνιστική περιοχή βρίσκεται στο κέντρο και περιβάλλεται από την περιοχή κινδύνου, η οποία συνήθως σημειώνεται με κόκκινο χρώμα. Οι αθλητές μπορούν να πάρουν βαθμό μέχρι και

εντός της περιοχής κινδύνου. Στο τζούντο οι αθλητές χωρίζονται σε κατηγορίες, ανάλογα με το βάρος. Υπάρχουν επτά κατηγορίες βάρους για άνδρες και, επίσης, επτά για γυναίκες:

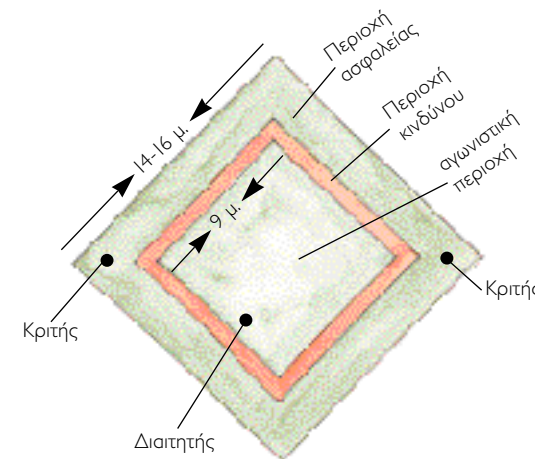
#### Άνδρες

μέχρι 60 κιλά  
μέχρι 66 κιλά  
μέχρι 73 κιλά  
μέχρι 81 κιλά  
μέχρι 90 κιλά  
μέχρι 100 κιλά  
άνω των 100 κιλών

#### Γυναίκες.

μέχρι 48 κιλά  
μέχρι 52 κιλά  
μέχρι 57 κιλά  
μέχρι 63 κιλά  
μέχρι 70 κιλά  
μέχρι 78 κιλά  
άνω των 78 κιλών

Οι δυο αθλητές (τζουντόκα), φορώντας ο ένας μπλε στολή (τζουντόκι) και ο άλλος λευκή αγωνίζονται για πέντε λεπτά στους άντρες και 4 λεπτά στις γυναίκες. Νικά όποιος πετύχει έναν ολόκληρο βαθμό Ippon (10 πόντοι) και τότε ο αγώνας τελειώνει.



Το Ιppon καταλογίζεται όταν ο αθλητής:

- Ρίξει τον αντίπαλό του κάτω με την πλάτη με δύναμη, ταχύτητα και έλεγχο.
- Όταν ακινητοποιήσει τον αντίπαλό του στο έδαφος για 25 δευτερόλεπτα με τεχνική κατακράτησης.
- Όταν επιτύχει αποτελεσματική τεχνική πνιγμού ή εξάρθρωσης στο έδαφος και αναγκάσει τον αντίπαλο αθλητή να παραιτηθεί.

Υπάρχουν τεχνικές οι οποίες αξιολογούνται με μικρότερης αξίας βαθμούς, όπως waza-ari (7 πόντοι), yuko (5 πόντοι), koka (3 πόντοι). Δύο waza-ari αθροίζονται για να γίνουν Ιppon. Το yuko και το koka δεν προστίθενται και ο αθλητής με τον μεγαλύτερης αξίας βαθμό κερδίζει. Στο τέλος ενός αγώνα που το αποτέλεσμα του δεν έχει κριθεί, ο διαιτητής τοποθετεί τους αθλητές στο κέντρο και φωνάζει "χαντέί". Οι δύο κριτές σηκώνουν άσπρη ή μπλε σημαία για να δηλώσουν ποιος αθλητής κατά τη γνώμη τους δικαιούται τη νίκη. Ο διαιτητής προσθέτει και τη δική του γνώμη και ο νικητής ανακηρύσσεται με πλειοψηφία.

### Τεχνικές

Υπάρχουν 40 κλασικές τεχνικές από όρθια θέση (τεχνικές γοφού, χεριών, ποδιών και αυτοθυσίας). Επίσης υπάρχουν 20 κλασικές τεχνικές εδάφους (κατακρατήσεις, πνιγμοί και εξαρθρώσεις). Όλες οι τεχνικές έχουν τη δική τους ονομασία και στοχεύουν στο Ιppon.

Στις ισχυρές χώρες του αθλήματος συγκαταλέγονται η Ιαπωνία, η Κορέα, η Γαλλία και η Ολλανδία, ενώ στις γυναίκες η Κούβα έχει το προβάδισμα.

Επιμέλεια: Τσόγκας Αχιλλέας  
Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα Τζούντο

## ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ

### Ιστορικά στοιχεία

Για αιώνες το τόξο, η πρώτη σύνθετη μηχανική εφεύρεση του ανθρώπου, ήταν ένα από τα κυριότερα όπλα για το κυνήγι και τον πόλεμο.

Γύρω στο 1.500 π.Χ. οι Ασσύριοι διαμόρφωσαν έναν τύπο τόξου με κάμψη προς τα μέσα, παρέχοντας έτσι μεγαλύτερη ισχύ και ευκολότερο χειρισμό.

Στην *Ιλιάδα*, οι θεοί επιβάλλουν την θέλησή τους με το τόξο και τα βέλη τους. Στην *Οδύσσεια*, ο Όμηρος με ιδιαίτερη ζωντάνια περιγράφει αγώνα τόξου ανάμεσα στον Οδυσσέα και στους μνηστήρες.

Κατά το μεσαίωνα η Αγγλία έδειξε προτίμηση στην χρήση του τόξου από επίλεκτα τμήματα του στρατού της.

Το αθλητικό τόξο που χρησιμοποιείται σήμερα προέρχεται από το μακρύ τόξο της μεσαιωνικής Ευρώπης. Είναι μονόχορδο, δεν είναι όμως μονοκόμματο, παρά έχει κεντρικό στέλεχος, όπου είναι η λαβή, και δύο προσαρτώμενα εύκαμπτα μπράτσα στις δυο πλευρές του στελέχους, όπου στερεώνεται η χορδή.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες η Τοξοβολία εντάχθηκε το 1900 (Παρίσι) και διατηρήθηκε μέχρι το 1920 (Αμβέρσα), με εξαίρεση το 1912 (Στοκχόλμη). Η απουσία σταθερών κανονισμών οδήγησε την Τοξοβολία εκτός του Ολυμπιακού προγράμματος μέχρι το 1972 (Μόναχο), οπότε και επανήλθε με νέους κανονισμούς.

Η ανώτατη αρχή του αθλήματος είναι η Διεθνής Ομοσπονδία Τοξοβολίας (FITA), που ιδρύθηκε το 1931. Η Ελληνική Φίλαθλος Ομοσπονδία Τοξοβολίας (ΕΦΟΤ) ιδρύθηκε το 1999.

## Περιγραφή αθλήματος

Το αγώνισμα διεξάγεται σε ανοικτό χώρο. Οι τοξότες/τριες αγωνίζονται από όρθια θέση, και σκοπός τους είναι να επιτύχουν τους περισσότερους βαθμούς, χτυπώντας με το βέλος τους τον μικρότερο εσωτερικό κύκλο (διαμέτρου 12 εκ.) ενός στόχου που έχει διάμετρο 122 εκ., από απόσταση 70 μ.

Κάθε στόχος έχει 10 ζώνες βαθμολόγησης, οι οποίες οριοθετούνται από 10 ομόκεντρους κύκλους. Η υψηλότερη βαθμολογία είναι 10 πόντοι, εάν χτυπηθεί με ένα βέλος το κέντρο των κύκλων, και κάθε επιτυχημένη βολή στους επόμενους δακτυλίους γύρω του μειώνεται στην βαθμολογία κατά έναν πόντο. Ο εξωτερικός κύκλος βαθμολογείται με έναν πόντο.

Εάν ένα βέλος αγγίζει δύο κύκλους, μετράει ο κύκλος με την υψηλότερη βαθμολογία. Εάν ένα βέλος διαπεράσει ένα άλλο, μετράει η βαθμολογία του πρώτου βέλους. Εάν ένα βέλος δεν βρει στόχο, δεν υπάρχει βαθμός. Εάν ένα βέλος αναπηδήσει από το στόχο ή περάσει μέσα απ' αυτόν, θεωρείται έγκυρο αν πιστοποιείται το ίχνος του πάνω στο στόχο.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες το άθλημα διεξάγεται σε μια μόνο απόσταση, αυτή των 70 μέτρων, και για τις εξής κατηγορίες:

- Ατομικό ανδρών και γυναικών
- Ομαδικό ανδρών και γυναικών

Κάθε ομάδα αποτελείται από 3 αθλητές.

Οι τοξότες φορώντας προστατευτικά χεριών και στήθους, αγωνίζονται στον κατατακτήριο γύρο, ρίχνοντας στον στόχο 12 σειρές 6 βελών (72 βέλη συνολικά).

## Ατομικά

Ανάλογα με τη βαθμολογία τους οι τοξότες ή τοξότριες κατατάσσονται από το 1 ως το 64 και ο αγώνας ένας εναντίον ενός αρχίζει. Το Νο.1 αντιμετωπίζει το Νο.64 της κατάταξης, το Νο.2 το Νο.63 κλπ. Κάθε τοξό-

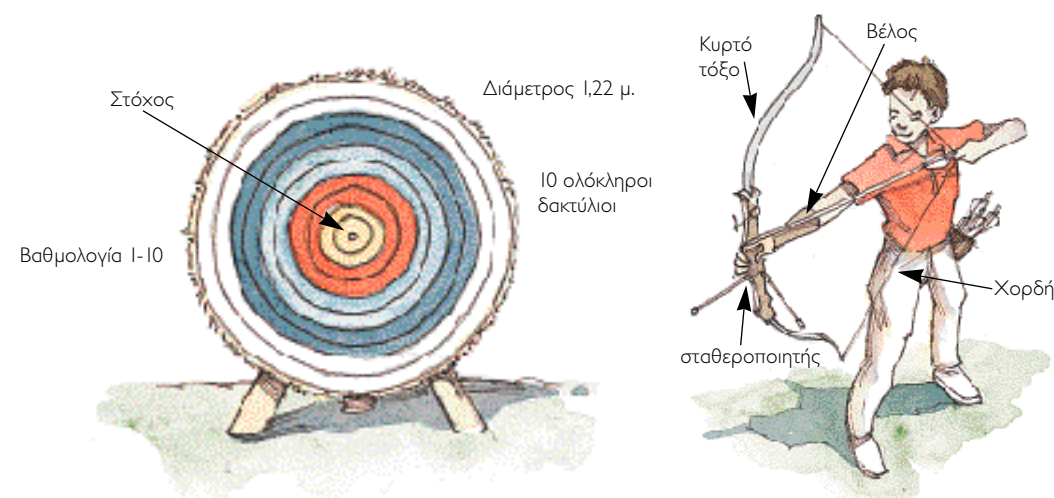
της μετέχει σε 6 σειρές ρίχνοντας 3 βέλη τη φορά, με ανώτερο χρόνο 40 δευτερολέπτων ανά βέλος. Οι νικητές περνούν στον επόμενο γύρο και συνεχίζουν με αυτόν τον τρόπο μέχρι 4 αθλητές να φθάσουν στους ημιτελικούς, όπου μετέχουν ρίχνοντας 4 σειρές από 3 βέλη τη φορά στον ίδιο χρόνο εκτέλεσης, 40 δευτερόλεπτα μέγιστος χρόνος ανά βέλος.

## Ομαδικά

Οι 16 καλύτερες εθνικές ομάδες με τρεις αθλητές ή αθλήτριες από τους αγώνες κατάταξης, συνεχίζουν σε νοκ-άουτ γύρους. Κάθε ομάδα συμμετέχει ρίχνοντας 3 σειρές από 9 βέλη – 1 σειρά των 3 βελών για κάθε μέλος – με ανώτερο χρόνο 3 λεπτών ανά σειρά.

Οι Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής κυριαρχούσαν στους Ολυμπιακούς, ιδίως στην κατηγορία ανδρών, έως την Ολυμπιάδα της Ατλάντας το 1996. Η Νότια Κορέα, η Κίνα, η Ιαπωνία και η Ιταλία είναι μερικές από τις χώρες που διεκδικούν μετάλλια στους Ολυμπιακούς, έχοντας μεγάλη δραστηριότητα γενικά στο χώρο της Τοξοβολίας.

Επιμέλεια: Τζιβανάκης Παύλος  
Στέλεχος Αγωνιστικού Τομέα Τοξοβολίας



## ΤΡΙΑΘΛΟ

### Ιστορικά στοιχεία

Το πρώτο τρίαθλο σύμφωνα με τα στοιχεία της Διεθνούς Ομοσπονδίας Τρίαθλου οργανώθηκε στις 25 Σεπτεμβρίου του 1974 στο Mission Bay του Σαν Ντιέγκο (Καλιφόρνια, Η.Π.Α.). Κατά τη διάρκεια τις δεκαετίας του 1920, άλλες πηγές αναφέρουν ότι στην Γαλλία διοργανώνονταν αγώνες τρίαθλου με διαφορετικές ονομασίες. Μάλιστα το 1934 διοργανώθηκε αγώνας με την ονομασία “τα τρία αθλήματα” (les trois sports), ο οποίος περιελάμβανε: 200 μ. κολύμβηση, 10 χλμ. ποδηλασία και 1.200 μ. τρέξιμο.

Τον Μάιο του 1989 στο Αβινιόν της Γαλλίας, ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Τρίαθλου (ITU), και ταυτόχρονα στην ίδια πόλη έγινε το πρώτο παγκόσμιο πρωτάθλημα (Αύγουστος 1989).

Το 1994 στο Παρίσι, στη σύνοδο της ΔΟΕ, ανακοινώθηκε επίσημα η ένταξή του στο Ολυμπιακό status. Ο πρόεδρος της ΔΟΕ Χουάν Αντόνιο Σάμαρανκ έγραψε ότι ο ιδρυτής των μοντέρνων Ολυμπιακών Αγώνων Βαρώνος Πιερ ντε Κουμπερτέν θα απολάμβανε ιδιαίτερα το τρίαθλο με τα βασικότερα αθλήματα, την κολύμβηση, την ποδηλασία και το τρέξιμο. Αυτά τα αθλήματα είναι μέρος του Ολυμπιακού προγράμματος από τους πρώτους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1986.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ έκανε το ντεμπούτο του, συγκεντρώνοντας 500.000 θεατές κατά τις δύο ημέρες των αγώνων.

### Περιγραφή αθλήματος

Το τρίαθλο περιλαμβάνει κολύμβηση, ποδηλασία και τρέξιμο σε συνεχόμενη ροή. Νικητής αναδεικνύεται αυτός που θα περάσει πρώτος

τη γραμμή του τερματισμού. Οι αποστάσεις στα αγωνίσματα του τρίαθλου ποικίλουν αλλά έχουν επικρατήσει οι εξής:

**Κλασική απόσταση:** 1.500 μ. κολύμβησης, 40 χλμ. ποδηλασίας και 10 χλμ. τρεξίματος.

**Απόσταση σπριντ:** 750 μ. κολύμβησης, 20 χλμ. ποδηλασίας και 5 χλμ. τρεξίματος.

**Μεγάλη απόσταση:** 4 χλμ. κολύμβησης, 120 χλμ. ποδηλασίας, 30 χλμ. τρεξίματος.

**Iron man:** 3,8 χλμ. κολύμβησης, 180 χλμ. ποδηλασίας και 42,2 χλμ. τρεξίματος.

Η κλασική απόσταση είναι αυτή που υπάρχει στο Ολυμπιακό πρόγραμμα. Οι αποστάσεις των αγωνισμάτων στην κλασική (ολυμπιακή) απόσταση αντιστοιχούν στις μεγαλύτερες αποστάσεις που έχουν αντίστοιχες ομοσπονδίες (FINA, UCI, IAAF), όσον αφορά στα αγωνίσματα σταδίου.

Η κολύμβηση γίνεται σε ανοιχτό χώρο (λίμνη, θάλασσα, ποτάμι). Η διαδρομή σηματοδοτείται από σημαδούρες και συνήθως είναι τριγωνική. Η εκκίνηση είναι μαζική και πολύ θεαματική.

Κάθε αθλήτης που ολοκληρώνει τη διαδρομή της κολύμβησης κατευθύνεται προς τη ζώνη αλλαγής, όπου παίρνει το ποδήλατο και ξεκινάει





νάει να ποδηλατεί για 40 χλμ. Όταν ολοκληρώσει και το δεύτερο σκέλος επιστρέφει στη ζώνη αλλαγής (transition zone) και αφού αφήσει το ποδήλατό του ξεκινάει το τρέξιμο.

Σε Ολυμπιακό επίπεδο ένας άνδρας αθλητής καλύπτει τα 1.500 μέτρα σε 16-18 λεπτά, τα 40 χλμ. σε 54-58 λεπτά (ανάλογα με τη δυσκολία της διαδρομής) και τα 10 χλμ. του τρεξίματος σε 30-35 λεπτά.

Το Τρίαθλο είναι ένα αγώνισμα που απαιτεί αντοχή, τακτική και τεχνική. Η εβδομαδιαία προπόνηση ενός ολυμπιακού επιπέδου τριαθλητή περιλαμβάνει: 25-35 χλμ. κολύμβησης, 250-400 χλμ. ποδηλασίας και 60-120 χλμ. τρεξίματος.

**Σε πρόσφατη έρευνα** (SSMsportsworld, London) προέκυψαν τα εξής στοιχεία :

90% γνωρίζουν τι είναι το τρίαθλο,

90% θεωρούν ότι το τρίαθλο είναι δύσκολο/σκληρό άθλημα,

90% θεωρούν ότι το τρίαθλο είναι ένα υγιές άθλημα,

87% θεωρούν την “εικόνα” του αθλήματος ως καθαρή,

70% θεωρούν ότι είναι άθλημα φιλικό προς το περιβάλλον,

70% θεωρούν ότι είναι ένα συναρπαστικό άθλημα,

70% θεωρούν ότι είναι ένα σέξι άθλημα.

*Επιμέλεια: Ψαρέλης Ιωάννης  
Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα Τρίαθλου*

## ΥΓΡΟΣ ΣΤΙΒΟΣ

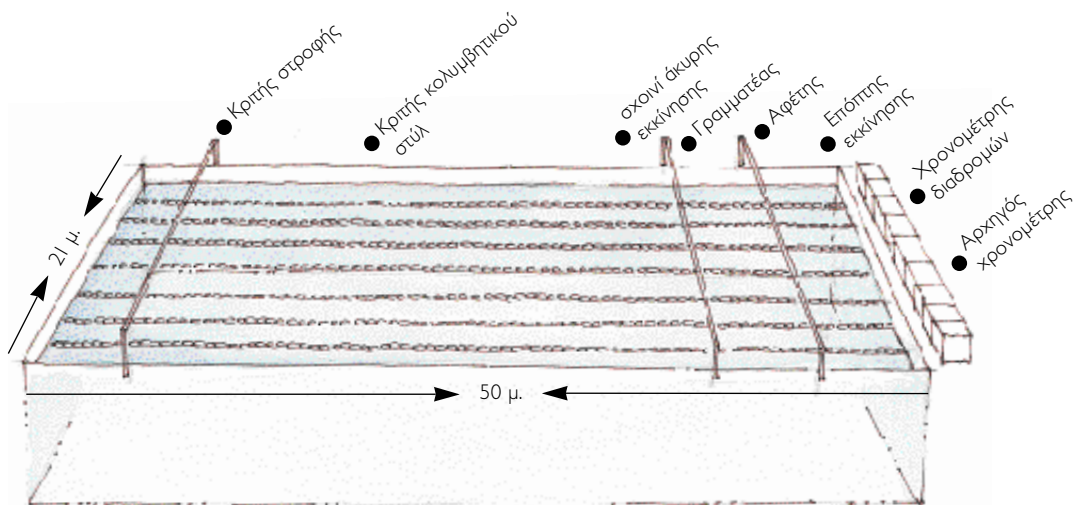
Η Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδας (ΚΟΕ) είναι η μεγαλύτερη Ομοσπονδία της χώρας μας και περιλαμβάνει τέσσερα Ολυμπιακά αθλήματα: Κολύμβηση, Υδατοσφαίριση, Συγχρονισμένη Κολύμβηση και Καταδύσεις. Η Ελληνική Ομοσπονδία ιδρύθηκε το 1927. Μέχρι τότε τα αθλήματα υπάγονταν στον Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

### A. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

#### Ιστορικά στοιχεία

Η κολύμβηση εκτιμήθηκε από την αρχαιότητα ως μέσο φυσικής άσκησης και αναψυχής. Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν ιδιαίτερα εξοικειωμένοι με την κολυμβητική τέχνη, όπως μαρτυρούν αμφορείς και τοιχογραφίες του 1.600 π.Χ. Κολυμβητές προσθίου και ελευθέρου απεικονίζονται σε αργυρό “ρητό” από τις Μυκήνες. Στην *Οδύσσεια* ο Όμηρος εξυμνεί τις κολυμβητικές ικανότητες του Οδυσσέα, που όταν το πλοίο του βυθίστηκε κατάφερε κολυμπώντας να φθάσει μέχρι το νησί των Φαιάκων. Ωστόσο, ως άθλημα η κολύμβηση δεν περιλαμβανόταν στα επίσημα αγώνισμα των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων.





Οι πρώτοι κολυμβητικοί όμιλοι δημιουργούνται στη Μεγάλη Βρετανία στις αρχές του 1800. Στη σύγχρονη Ολυμπιάδα της Αθήνας, το 1896, στο άθλημα της κολύμβησης συμμετείχαν μόνο άνδρες αθλητές, ενώ γυναίκες κολυμβήτριες εμφανίζονται μετά από δεκαέξι χρόνια στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Στοκχόλμης, το 1912. Το 1908 είναι η χρονιά ίδρυσης της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικής Κολύμβησης (FINA). Σήμερα η FINA έχει ως μέλη 166 Εθνικές Ομοσπονδίες που αναπτύσσουν το άθλημα της αγωνιστικής κολύμβησης. Στην Ολυμπιάδα της Αθήνας (1896) το αγώνισμα της κολύμβησης διεξήχθη στον κόλπο της Ζέας, στον Πειραιά, και το παρακολούθησαν 40.000 θεατές. Το πρόγραμμα των αγώνων περιελάμβανε τα αγωνίσματα των 100 μ., 500 μ. και 1.500 μ. Πρώτος Ολυμπιονίκης ήταν ο Ούγγρος Άλφρεντ Χάγιος. Στην Ολυμπιάδα του Λονδίνου (1908) το άθλημα της κολύμβησης διεξήχθη σε πισίνα 100 μ., ενώ από την Ολυμπιάδα του 1924 (Παρίσι) οι αγώνες πραγματοποιούνται σε πισίνα 50 μ.

Το πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων περιλαμβάνει εικοσιέξι ατομικά αγωνίσματα και έξι σκυταλοδρομίες, για άνδρες και γυναίκες. Τα αγωνίσματα διεξάγονται στα τέσσερα διαφορετικά στυλ κολύμβη-

σης (ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο και πεταλούδα), ενώ η μικτή ατομική σε αποστάσεις από 50 μ.-1.500 μ. Επιπλέον υπάρχουν και τα ομαδικά αγωνίσματα (σκυταλοδρομίες) στις αποστάσεις των 4x100 μικτής ομαδικής, 4x100 και 4x200 ελεύθερο.

## 1. Ελεύθερο

### Περιγραφή αγωνίσματος

**Αγωνίσματα:** 50 μ.-100 μ.-200 μ.-400 μ.-800 μ.-1.500 μ.

Τα 800 μ. είναι αγώνισμα μόνο για τις γυναίκες ενώ τα 1.500 μ. μόνο για τους άνδρες.

Το σώμα του κολυμβητή βρίσκεται σε οριζόντια θέση ώστε να ελαττώνεται στο ελάχιστο η αντίσταση και συγχρόνως τα πόδια είναι τόσο βαθιά στο νερό ώστε η ενέργειά τους να είναι αποτελεσματική. Η αναπνοή γίνεται με τη στροφή (δεξιά ή αριστερά) του κεφαλιού, με το μάγουλο να ακουμπάει το νερό και με συχνότητα συνήθως μίας αναπνοής ανά κύκλο χεριών. Η μετακίνηση του αθλητή προς τα εμπρός γίνεται κυρίως από συνεχείς και εναλλασσόμενες κινήσεις των χεριών σχήματος λατινικού "S". Τα πόδια κινούνται εναλλάξ πάνω κάτω. Ανάλογα με την απόσταση που διανύει ο αθλητής, καθώς και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της τεχνικής του, εφαρμόζεται ο απαιτούμενος συγχρονισμός. Οι κολυμβητές συνήθως χρησιμοποιούν την εξαπλή ποδιά όταν κολυμπούν μικρές αποστάσεις (50 μ.-100 μ.) και τη διπλή ή σταυρωτή όταν κολυμπούν μεγαλύτερες (400 μ.-800 μ.-1500 μ.).

## 2. Ύπτιο

### Περιγραφή αγωνίσματος

**Αγωνίσματα:** 100 μ.-200 μ.

Το σώμα του κολυμβητή/τριας βρίσκεται σε ύπτια θέση, με τους μηρούς παράλληλους και κοντά στην επιφάνεια του νερού, με το κεφάλι ελαφρά γερμένο προς τα πίσω, ώστε να μην υπάρχει δυσκολία στην αναπνοή. Συνήθως έχουμε μία εισπνοή-εκπνοή ανά κύκλο χεριών. Τα

χέρια κινούνται χωρίς να συμπίπτει η διαδρομή τους, αδιάκοπα και δυναμικά σε σιγμοειδή τροχιά. Η κίνηση των ποδιών είναι σχεδόν ίδια με αυτή της ελεύθερης κολύμβησης. Ανάλογα με την τεχνική και τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά του κολυμβητή/τριας εφαρμόζονται τέσσερα έως έξι κτυπήματα ανά κύκλο χεριών.

Ο κολυμβητής/τρια ακυρώνεται από το αγώνισμα εάν δεν είναι σε ύπτια θέση πριν ακουμπήσει τη γραμμή του τερματισμού.

### 3. Πρόσθιο

#### Περιγραφή αγωνίσματος

Αγώνισματα: 100 μ.–200 μ.

Η θέση του σώματος του κολυμβητή/τριας είναι τέτοια ώστε να προβάλλει τη μικρότερη δυνατή αντίσταση. Το σώμα βρίσκεται σε πρηνή θέση, τέλεια τεντωμένο και ελαφρά κεκλιμένο προς τα πάνω. Σύμφωνα με τους νέους κανονισμούς της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Υγρού Στίβου (FINA), επιτρέπεται η βύθιση του κεφαλιού μέσα στο νερό. Η αναπνοή γίνεται όταν το κεφάλι βρίσκεται στην υψηλότερη θέση. Τη στιγμή της αναπνοής το σαγόκι σχεδόν εφάπτεται με την επιφάνεια του νερού. Τα χέρια λειτουργούν συγχρονισμένα και με τέτοιο τρόπο ώστε να κατευθύνουν το σώμα προς τα εμπρός και σε απόλυτο συγχρονισμό με την κίνηση των ποδιών. Η αποδοτικότερη κίνηση των ποδιών επιτυγχάνεται με την εφαρμογή της τεχνικής του “καμτσικίσματος” ή, αλλιώς, “Whip Kick”. Κατά τη διάρκεια του συγχρονισμού τα πόδια κλωτσούν προς τα πίσω ενώ τα χέρια γλιστρούν προς τα εμπρός.

### 4. Πεταλούδα

#### Περιγραφή αγωνίσματος

Αγώνισματα: 100 μ.–200 μ.

Και σ’ αυτό το αγώνισμα η θέση του σώματος είναι σχεδόν οριζόντια, με ελαφρά κλίση προς τα πάνω, για να προβάλλει τη μικρότερη

αντίσταση. Η κίνηση του σώματος είναι συνεχόμενη κυματοειδής, ξεκινά από το κεφάλι και καταλήγει στα πόδια. Το κεφάλι παραμένει στην ίδια ευθεία γραμμή με το υπόλοιπο σώμα και ανασηκώνεται ελαφρά κατά τη φάση της αναπνοής. Τα χέρια διαγράφουν τροχιά σχήματος λατινικού “S” κατά την κίνησή τους μέσα στο νερό. Η κίνηση των ποδιών είναι “δελφινοειδής”, παρόμοια, δηλαδή, με την κίνηση της ουράς του δελφινιού. Δύο “δελφινισμοί” ποδιών σε μια κανονική περιφορά χεριών είναι ο επικρατέστερος τρόπος συγχρονισμού για την κολύμβηση του στυλ της πεταλούδας.

### 5. Μικτή ατομική

#### Περιγραφή αγωνίσματος

Αγώνισματα: 200 μ.–400 μ.

Στα αγώνισμα της μικτής ατομικής ο κολυμβητής/τρια αγωνίζεται σε ίσες αποστάσεις με όλα τα στυλ της κολύμβησης. Η σειρά που ακολουθείται είναι: πεταλούδα, ύπτιο, πρόσθιο και ελεύθερο.

### 6. Σκυταλοδρομίες

#### Περιγραφή αγωνίσματος

Αγώνισματα: 4x100 μ. Ελεύθερο - μικτή ομαδική, 4x200 μ. Ελεύθερο.

Στις σκυταλοδρομίες κάθε αθλητής κολυμπά ένα στυλ. Η σειρά των στυλ είναι: ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα και ελεύθερο. Οι αλλαγές κατά τη διάρκεια των σκυταλοδρομιών είναι έγκυρες όταν τα πόδια του αθλητή που πρόκειται να αγωνιστεί “ξεκολλήσουν” από το βατήρα τη στιγμή που τα δάκτυλα του αθλητή που κολυμπά αγγίζουν τον τοίχο. Εάν ο αθλητής που πρόκειται να αγωνιστεί ξεκινήσει νωρίτερα, η ομάδα του ακυρώνεται.

Οι Η.Π.Α. έχουν κατακτήσει τα περισσότερα μετάλλια στην κολύμβηση στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Ο Μαρκ Σπιτς θεωρείται ο κορυφαίος κολυμβητής όλων των εποχών, κατακτώντας 7 χρυσά μετάλλια στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μονάχου. Νεώτεροι, μεγάλοι αθλητές στο χώρο της κολύμβησης, είναι οι Ian Thorpe, Susan O'Neill (Au-

στραλία), Brooke Bennett, Lenny Krayzelburg, Jenny Thompson (Αμερική), Alexander Popov (Ρωσία), Penny Heyns (Νότιος Αφρική), Martina Moravcova (Σλοβακία), James Hickman (Μ. Βρετανία), Lars Frolander (Σουηδία).

## Β. ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

### Ιστορικά στοιχεία

Η συγχρονισμένη ή καλλιτεχνική κολύμβηση εμφανίζεται στην Ευρώπη προς τα τέλη της δεκαετίας του 1890. Η κύρια ώθηση για την ανάπτυξη του αθλήματος δόθηκε από τον Καναδά στα μέσα του 1920 και πολύ σύντομα το άθλημα διαδόθηκε στις Η.Π.Α σαν είδος αναψυχής. Χορογραφία συγχρονισμένης κολύμβησης της Esther Williams, σε ταινία του 1940, δίνει την ευκαιρία στο άθλημα να αποκτήσει διεθνή προβολή και δημοσιότητα. Ως οργανωμένο άθλημα αναπτύχθηκε μετά το 1950 και αναγνωρίστηκε από τη Διεθνή Ομοσπονδία Ερασιτεχνικής Κολύμβησης (FINA) το 1952, ενώ οι πρώτοι διεθνείς αγώνες συγχρονισμένης κολύμβησης έγιναν το 1955 στους Παναμερικανικούς Αγώνες.

Αν και εμφανίστηκε ως άθλημα επίδειξης το 1948 στο Λονδίνο και αργότερα (1952) στο Ελσίνκι, για πρώτη φορά εντάχθηκε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων το 1984 στο Λος Άντζελες. Η συγχρονισμένη κολύμβηση αποκαλείται συχνά και “μπαλέτο μέσα στο νερό” για την κομψότητα των χορευτικών κινήσεων που συνοδεύονται από μουσική και το θεατρικό της χαρακτήρα.

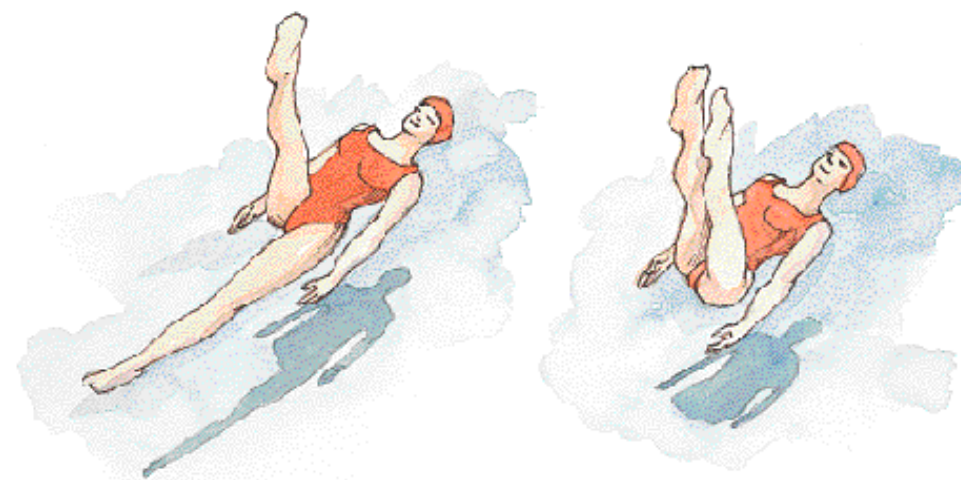
### Περιγραφή αθλήματος

Η συγχρονισμένη κολύμβηση διεξάγεται σε πισίνα διαστάσεων

30 μ.×25 μ. Το βάθος της πρέπει να είναι τουλάχιστον 3 μέτρα για τις φιγούρες και 1,70 μ. για το τυπικό πρόγραμμα. Στα παγκόσμια πρωταθλήματα και στους Ολυμπιακούς Αγώνες η κάθε χώρα μπορεί να μετέχει σε ένα ντουέτο και σε ένα ομαδικό αγώνισμα.

Κάθε αγώνας αποτελείται από δύο μέρη, τις υποχρεωτικές και τις ελεύθερες φιγούρες (τυπικό πρόγραμμα). Οι κριτές αξιολογούν την τεχνική τελειότητα, το επίπεδο δυσκολίας, την καινοτομία της χορογραφίας και την ακούραστη παρουσίαση. Στις υποχρεωτικές φιγούρες η Διεθνή Ομοσπονδία κολύμβησης έχει εκδώσει οδηγίες σχετικά με τις φιγούρες που πρέπει να γίνονται. Έξι ομάδες ασκήσεων χρησιμοποιούνται στους αγώνες, κάθε ομάδα περιλαμβάνει έξι φιγούρες και όλες έχουν έναν επίσημο βαθμό δυσκολίας.

Στο τυπικό πρόγραμμα η εκλογή της χορογραφίας και της μουσικής είναι ελεύθερη. Το πρόγραμμα πρέπει να ολοκληρωθεί σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, διαφορετικά αφαιρούνται βαθμοί. Οι αθλήτριες μπορούν να ξεκινήσουν το πρόγραμμά τους πάνω στην πισίνα ή μέσα στο νερό, όμως πρέπει να τελειώσουν το πρόγραμμά τους μέσα στο νερό. Κάθε ομάδα αποτελείται από οκτώ αθλήτριες και από μία αναπληρωματική.



Όπως στη γυμναστική, έτσι και στη συγχρονισμένη κολύμβηση οι κριτές χρησιμοποιούν ειδικό τρόπο βαθμολόγησης κάθε κίνησης. Συνολικά υπάρχουν 10 κριτές που παρακολουθούν τις κινήσεις των κολυμβητριών. Οι πέντε από αυτούς είναι υπεύθυνοι για το τεχνικό μέρος της παρουσίασης και οι άλλοι πέντε για το καλλιτεχνικό. Οι κριτές βαθμολογούν: την ποικιλία, τη δυσκολία των κινήσεων που πραγματοποιούν οι αθλήτριες μέσα στο νερό, την ποιότητα της εκτέλεση των κινήσεων της φιγούρας καθώς και το συγχρονισμό με τη μουσική όσο και μεταξύ τους. Οι βαθμοί που μπορεί να πετύχει μια αθλήτρια κυμαίνονται μεταξύ 1 και 10.

Στις υποχρεωτικές φιγούρες οι βαθμολογητές αγνοούν την ανώτατη και την κατώτατη βαθμολογία, αθροίζουν τους υπόλοιπους βαθμούς, διαιρούν το άθροισμα με τον αριθμό των κριτών των οποίων υπολογίστηκε η βαθμολογία και πολλαπλασιάζουν το πηλίκο με τον επίσημο βαθμό δυσκολίας της φιγούρας. Τόσο στο διπλό όσο και στο ομαδικό η τελική βαθμολογία υπολογίζεται από το μέσο όρο της βαθμολογίας στις έξι φιγούρες.

Στο τυπικό πρόγραμμα οι βαθμολογητές αγνοούν την ανώτατη και την κατώτατη βαθμολογία, αθροίζουν τους υπόλοιπους βαθμούς, πολλαπλασιάζουν το άθροισμα με το δέκα και διαιρούν το γινόμενο με τον αριθμό των κριτών μείον δύο. Τελικοί νικητές είναι το ζευγάρι ή η ομάδα που θα συγκεντρώσει τη μεγαλύτερη βαθμολογία στις υποχρεωτικές φιγούρες και στο τυπικό πρόγραμμα (ελεύθερες φιγούρες).

Μέχρι το 1998 οι Η.Π.Α. και ο Καναδάς είχαν κερδίσει όλα τα χρυσά και ασημένια μετάλλια στις μεγάλες αθλητικές συναντήσεις. Το 1998 η Ρωσία πέτυχε να κερδίσει το παγκόσμιο πρωτάθλημα. Στους Αγώνες του Σίδνεϊ το 2000 Ρωσία και Ιαπωνία ήταν οι νικητές στα ομαδικά αθλήματα ενώ Ρωσία, Ιαπωνία και Γαλλία κατέκτησαν της τρεις πρώτες θέσεις στο διπλό (ντουέτο).

## Γ. ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ

### Ιστορικά στοιχεία

Οι καταδύσεις είναι γνωστές από την αρχαιότητα, όπως μαρτυρούν αρχαίες παραστάσεις που εντοπίστηκαν πάνω σε βράχους. Στη σύγχρονη εποχή οι καταδύσεις αναπτύχθηκαν στο τέλος του 19ου αιώνα στην Ευρώπη.

Το άθλημα των καταδύσεων εντάχθηκε στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων το 1904 (Σεντ Λούις), όπου άνδρες καταδύτες αγωνίστηκαν στο αγώνισμα του σταθερού βατήρα (πλατφόρμα). Στην επόμενη Ολυμπιάδα (Λονδίνο, 1908) εντάσσονται στο αγωνιστικό πρόγραμμα και οι καταδύσεις από αναπηδητήριο (τραμπολινό), με τη συμμετοχή μόνο ανδρών αθλητών. Στους Ολυμπιακούς της Στοκχόλμης, το 1912, γυναίκες καταδύτριες αγωνίζονται για πρώτη φορά στα αγώνισμα από σταθερό βατήρα (πλατφόρμα), ενώ στην Ολυμπιάδα του 1924 (Παρίσι) συμμετέχουν και στα αγώνισμα από αναπηδητήριο (τραμπολινό). Το ανώτατο όργανο για τις καταδύσεις είναι η Διεθνής Ομοσπονδία Ερασιτεχνικής Κολύμβησης (FINA), η οποία ιδρύθηκε το 1908.

### Περιγραφή αθλήματος

Τα αγώνισμα των καταδύσεων περιλαμβάνουν:

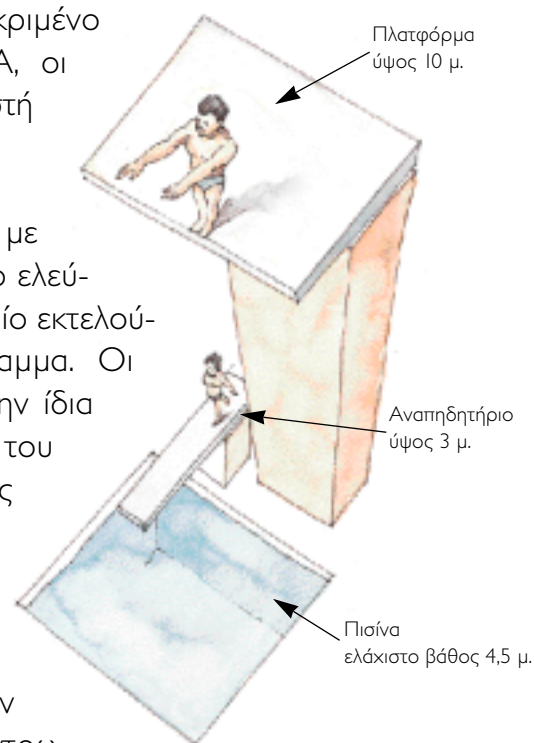
- Πλατφόρμα 10 μ. ανδρών και γυναικών.
- Αναπηδητήριο (τραμπολινό) 3 μ. ανδρών και γυναικών.
- Συγχρονισμένη κατάδυση από πλατφόρμα 10 μ. ανδρών και γυναικών.
- Συγχρονισμένη κατάδυση από αναπηδητήριο 3 μ. ανδρών και γυναικών.

Στα ατομικά αγώνισμα οι αθλητές εκτελούν μια σειρά καταδύσε-

ων οι οποίες επιλέγονται από συγκεκριμένο κατάλογο εγκεκριμένο από τη FINA, οι οποίες έχουν συγκεκριμένο συντελεστή δυσκολίας. Κάθε αγώνισμα περιλαμβάνει: το υποχρεωτικό πρόγραμμα στο οποίο εκτελούνται καταδύσεις με συγκεκριμένο βαθμό δυσκολίας και το ελεύθερο πρόγραμμα σύμφωνα με το οποίο εκτελούνται ασκήσεις με ελεύθερο πρόγραμμα. Οι αθλητές δεν πρέπει να εκτελέσουν την ίδια κατάδυση και στα δύο προγράμματα του αγωνίσματος. Συνήθως σε διεθνείς διοργανώσεις (Πανερωπαϊκά, Παγκόσμια πρωταθλήματα και Ολυμπιάδες) υπάρχουν τρεις φάσεις: η προκριματική, η ημιτελική και η τελική. Στον τελικό γύρο συμμετέχουν οι 12 αθλητές που στο σύνολο συγκέντρωσαν τη μεγαλύτερη βαθμολογία.

Η κατάδυση περιλαμβάνει την έναρξη, την πτήση, την πτώση και την είσοδο στο νερό. Οι αθλητές βαθμολογούνται από ομάδα 5 ή 7 (ανάλογα με το επίπεδο των αγώνων) κριτών με βαθμούς από 0-10. Από τη συνολική βαθμολογία και των 5 κριτών αφαιρείται η υψηλότερη και η χαμηλότερη. Οι τρεις εναπομείναντες βαθμοί προστίθενται και το σύνολό τους πολλαπλασιάζεται με το βαθμό δυσκολίας της εκάστοτε κατάδυσης, για να βγει το τελικό αποτέλεσμα. Σε περίπτωση που δύο αθλητές συγκεντρώσουν την ίδια βαθμολογία θεωρούνται ισόπαλοι.

Οι συγχρονισμένες καταδύσεις εντάχθηκαν στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων του Σίδνεϊ το 2000. Η κατάδυση γίνεται από ζευγάρι αθλητών, οι οποίοι πραγματοποιούν καταδύσεις συντονιζόμενοι στην απογείωση (ύψος και απόσταση από το βατήρα), την ταχύτητα



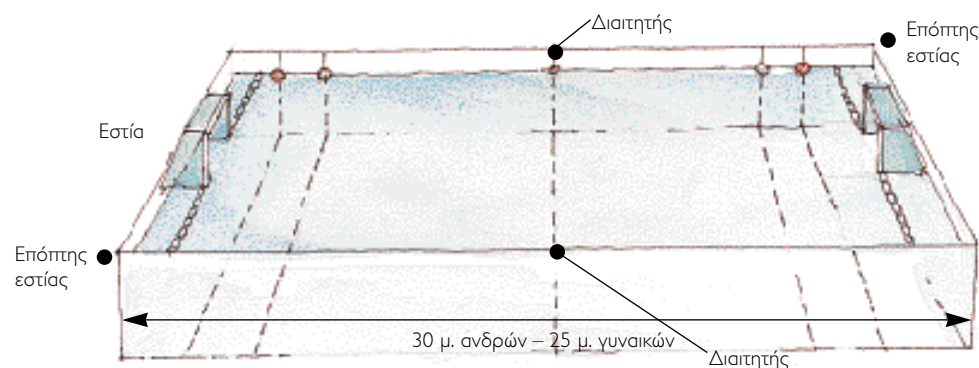
περιστροφής, την πτώση και τη γωνία εισόδου στο νερό. Η αξιολόγηση της συγχρονισμένης κατάδυσης γίνεται από ομάδα 9 κριτών, από τους οποίους οι 4 κριτές αξιολογούν την εκτέλεση (τεχνική) του κάθε καταδύτη και οι υπόλοιποι πέντε βαθμολογούν το συντονισμό (συγχρονισμό) των δύο αθλητών.

Μέχρι την Ολυμπιάδα της Ατλάντα (1996) η χώρα που κυριαρχούσε στο άθλημα των καταδύσεων ήταν η Αμερική. Στους αγώνες όμως αυτούς, για πρώτη φορά σε 84 χρόνια, κανένας από τους Αμερικανούς καταδύτες δεν κατέκτησε χρυσό μετάλλιο. Κορυφαία αθλητική δύναμη στο άθλημα των καταδύσεων αυτή τη στιγμή είναι η Κίνα. Σπουδαίοι καταδύτες είναι οι Dimitriy Sautin (Ρωσία, 3 – 10 μ. σταθερό βατήρα), Igor Loukashin (Ρωσία, 10 μ. σταθερό βατήρα), Tian Liang (Κίνα, 10 μ. σταθερό βατήρα), Xiong Ni και Xiao Hailiang (Κίνα, στα 3 μ. επίσης, σταθερό βατήρα). Στις γυναίκες καταδύτριες ξεχωρίζουν οι αθλήτριες από την Κίνα Fu Mingxia και Guo Jingjing (βατήρας 3 μ.) καθώς και οι Li Na και Cai Yuyan, επίσης από την Κίνα στις βουτιές από τα 10 μ.

## Δ. ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΓΟΥΟΤΕΡ - ΠΟΛΟ)

### Ιστορικά στοιχεία

Η ρίζες της υδατοσφαίρισης ξεκινούν από την ανατολική Ινδία, όπου Βρετανοί στρατιώτες χρησιμοποιώντας άλογα πειραματίζονταν με ένα νέο είδος παιχνιδιού με μπάλα. Το παιχνίδι μεταφέρεται στην Ευρώπη, όπου και εξελίσσεται. Αρχικά είχε τη μορφή του ράγγμπυ, αργότερα ποδοσφαίρου στο νερό και τέλος τη σημερινή του μορφή. Οι πρώτοι κανονισμοί του αθλήματος ορίζονται από το Ναυτικό Όμιλο του Λονδίνου, το 1870. Σύμφωνα μ' αυτούς επιτρέπονταν το βούλιαγμα των αντιπάλων, η κατοχή της μπάλας κάτω από το νερό και το σκοράρισμα με τη χρήση και των δύο χεριών. Το 1880 η Σκωτία επιφέρει



σημαντικές αλλαγές στους κανονισμούς του παιχνιδιού, καθορίζει τον αριθμό των παικτών σε επτά, καθώς και τις διαστάσεις του τέρματος. Η υδατοσφαίριση απέκτησε σύντομα πολλούς οπαδούς, ιδιαίτερα στις χώρες της πρώην Βρετανικής Αυτοκρατορίας.

Η υδατοσφαίριση περιλαμβάνεται στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων το 1900 στο Παρίσι, με τη Μεγάλη Βρετανία να κερδίζει τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1900, 1908, 1912 και 1920. Η γυναικεία υδατοσφαίριση ξεκίνησε το 1900 στην Ολλανδία, και για πρώτη φορά συμπεριλήφθηκε στο Ολυμπιακό πρόγραμμα στην Ολυμπιάδα του 2000 στο Σίδνεϊ. Στις Διεθνείς διοργανώσεις εφαρμόζονται οι κανονισμοί της Διεθνούς Ομοσπονδίας Υγρού Στίβου (FINA), που είναι και το ανώτατο όργανο του αθλήματος.

## Περιγραφή αθλήματος

Η υδατοσφαίριση είναι ομαδικό άθλημα που διεξάγεται σε πισίνα ολυμπιακών προδιαγραφών. Ο αγωνιστικός χώρος έχει διαστάσεις μήκους 30 μέτρων και πλάτους 20 μέτρων. Για τις γυναίκες οι διαστάσεις είναι 25 και 17 μέτρα αντίστοιχα. Στις δύο άκρες τις πισίνας είναι

τοποθετημένες οι εστίες, που έχουν άνοιγμα 3 μέτρα και ύψος 90 εκατοστά πάνω από την επιφάνεια του νερού. Κάθε ομάδα αποτελείται από 7 βασικούς παίκτες και 6 αναπληρωματικούς, που για να ξεχωρίζουν μέσα στον αγωνιστικό χώρο από τους αντιπάλους τους φορούν σκουφάκι μπλε ή άσπρο, εκτός από τον τερματοφύλακα που συνήθως φορά κόκκινο.

Τον αγώνα διευθύνουν δυο διαιτητές που γνωστοποιούν τις αποφάσεις τους, τόσο προς τους παίκτες όσο και προς τη γραμματεία, με συγκεκριμένες κινήσεις των χεριών τους και μία σφυρίχτρα. Οι κριτές των τερμάτων βρίσκονται στις άκρες της πισίνας, στη γραμμή του τέρματος, αλλά στην αντίθετη από το διαιτητή πλευρά. Οι χρονομέτρες σημειώνουν το χρόνο του παιχνιδιού, το διάστημα που πρέπει να μείνει έξω από τον αγώνα κάποιος παίκτης που αποβλήθηκε, το χρόνο που κρατά κάποια ομάδα την μπάλα στην κατοχή της και σφυρίζουν για να δείξουν το τέλος της περιόδου. Η γραμματεία καταγράφει το σκορ και τα σκληρά φάουλ.

Ο αγώνας διαρκεί 4 περιόδους, διάρκειας 7 λεπτών. Ανάμεσα σε κάθε περίοδο πραγματοποιείται 2λεπτη διακοπή. Σημειώνεται τέρμα όταν ολόκληρη η μπάλα περάσει τη νοητή γραμμή του τέρματος. Οι αθλητές επιτρέπεται να προχωρούν με την μπάλα, να τη σηκώνουν, να τη μεταβιβάζουν, να σουτάρουν και να αποκρούουν στον αέρα. Στην αρχή του παιχνιδιού η μπάλα τοποθετείται στη μέση του γηπέδου, σε έναν ειδικό σημαντήρα. Οι παίκτες των δύο ομάδων βρίσκονται πίσω στα τέρματά τους. Με το σφύριγμα του διαιτητή ο σημαντήρας αποσύρεται και αφήνει την μπάλα ελεύθερη να επιπλέει στο νερό. Ο ταχύτερος παίκτης από κάθε ομάδα κολυμπά για να φτάσει πρώτος την μπάλα και να τη μεταβιβάσει στους συμπαίκτες του, παίρνοντας έτσι το πλεονέκτημα στην επίθεση. Η επιτιθέμενη ομάδα έχει δικαίωμα 35 δευτερολέπτων για να σκοράρει. Αν ο χρόνος της επίθεσης περάσει, τότε η αμυνόμενη ομάδα κερδίζει την μπάλα και έχει το δικαίωμα της επίθεσης.

Τα σφάλματα (φάουλ) των παικτών χωρίζονται σε:

- α) συνηθισμένα, που τιμωρούνται με απώλεια της κατοχής της μπάλας,
- β) σκληρά, που τιμωρούνται με προσωρινές αποβολές, χτύπημα πέναλτι και προσωπικό φάουλ.

Από τις ισχυρότερες χώρες που έχουν κερδίσει πολλές φορές τον ολυμπιακό τίτλο είναι η ανδρική ομάδα υδατοσφαίρισης της Ουγγαρίας (1932, 1936, 1948, 1952, 1956, 1964, 1976), η Ρωσία, η Γιουγκοσλαβία η Ιταλία και η Ισπανία. Μορφή της υδατοσφαίρισης υπήρξε ο τρεις φορές Ούγγρος Ολυμπιονίκης Oliver Halassy, ανάπηρος από το ένα του πόδι κάτω από το γόνατο εξαιτίας ενός παιδικού ατυχήματος.

*Επιμέλεια: Τσιάλας Πέτρος  
Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα Υγρού Στίβου*

## ΧΑΝΤΜΠΟΛ (ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ)

### Ιστορικά στοιχεία

Αναφορές από την *Οδύσσεια* του Ομήρου μαρτυρούν για ένα παιχνίδι που παιζόταν στο νησί των Φαιάκων, παρόμοιο με το σημερινό χάντμπολ. Στα τείχη της ακρόπολης των Αθηνών απεικονίζεται, επίσης, το άθλημα σε μια πλάκα που χρονολογείται γύρω στο 600 π.Χ.

Στα Ρωμαϊκά χρόνια το αγώνισμα, που ονομάζεται "αρπαστόν", διαδίδεται ταχύτατα στους Γερμανικούς λαούς και στη Γαλλία, όπου και θα συναντήσουμε την πλήρη περιγραφή του γύρω στο 1.500 από τον Rabelais.

Η χειροσφαίριση ή χάντμπολ, με τη σημερινή της μορφή εμφανίζεται στα τέλη του 19ου αιώνα στη Δανία, ως άθλημα εξάσκησης των γυμναστών και διατήρησης της φυσικής κατάστασης των ποδοσφαιριστών κατά τη διάρκεια της μη αγωνιστικής περιόδου. Ωστόσο, η ονομασία του οφείλεται στους Σουηδούς, οι οποίοι γύρω στα 1910 υιοθέτησαν κανονισμούς παρόμοιους με αυτούς του ποδοσφαίρου.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1936 (Βερολίνο) το χάντμπολ παίχτηκε σε ανοικτό γήπεδο από ομάδες των 11 παικτών. Ωστόσο, από το 1972 (Μόναχο), οπότε εντάχθηκε στο Ολυμπιακό πρόγραμμα, παίζεται σε κλειστό γήπεδο μικρότερων διαστάσεων από ομάδες των 7 παικτών.

Ανώτατη Διοικητική αρχή του Αγωνίσματος είναι η Διεθνής Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης (IHF), που ιδρύθηκε το 1946 στην Κοπεγχάγη. Η Ελληνική Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης (Ο.Χ.Ε.) ιδρύθηκε το 1979.

### Περιγραφή αθλήματος

Η χειροσφαίριση διεξάγεται σε κλειστό γήπεδο διαστάσεων 40 μ. x 20 μ. Στο κέντρο των γραμμών, στις άκρες, βρίσκονται οι εστίες,



ύψους 2 μ. και πλάτους 3 μ. Μπροστά σε κάθε εστία μία συνεχής σχεδόν ημικυκλική γραμμή, σε απόσταση 6 μ. από το τέρμα, περικλείει την περιοχή του τέρματος. Παράλληλα προς αυτή και σε απόσταση 9 μ. από το τέρμα χαράσσεται η διακεκομμένη γραμμή της βολής των ποινών. Μπροστά στο τέρμα και σε απόσταση 7 μ. ορίζεται το σημείο βολής των πέναλτι.

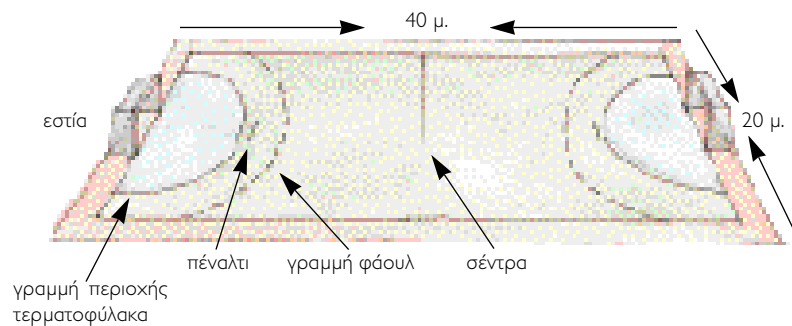
Η κάθε ομάδα αποτελείται από 7 βασικούς παίκτες και 5 αναπληρωματικούς. Οι αλλαγές σε έναν αγώνα είναι απεριόριστες. Τον αγώνα διευθύνουν δύο διαιτητές, ο διαιτητής γηπέδου και ο διαιτητής της περιοχής τέρματος, με τη βοήθεια ενός σημειωτή και ενός χρονομέτρη.

Ο αγώνας περιλαμβάνει δύο ημίχρονα των 30 λεπτών, με ένα 10λεπτο διάλειμμα ανάμεσά τους. Ανά ημίχρονο οι ομάδες έχουν το δικαίωμα και για ένα μονόλεπτο διάλειμμα για οδηγίες.

Στη διάρκεια του αγώνα οι παίκτες επιτρέπεται να κρατήσουν την μπάλα μόνο για τρία δευτερόλεπτα πριν πασάρουν, κάνουν ντρίπλα, ή σκοράρουν. Μπορούν επίσης να διεκδικήσουν την μπάλα από τον αντίπαλο με τα χέρια και το σώμα. Οι παίκτες δεν επιτρέπεται να σπρώξουν, να κρατήσουν την μπάλα, να πέσουν πάνω ή να χτυπήσουν τον αντίπαλο.

Στην περιοχή του τέρματος (γραμμή των 6 μ.) επιτρέπεται να βρίσκεται μόνο ο τερματοφύλακας.

Έξω από την περιοχή του τέρματος για τον τερ-



ματοφύλακα ισχύουν οι κανονισμοί που αφορούν και τους υπόλοιπους παίκτες. Ελεύθερο χτύπημα παραχωρείται σε περίπτωση:

- Παραπτώματος των παικτών στον αγωνιστικό χώρο,
- Αντικανονικού μαρκαρίσματος,
- Αντικανονικής αντικατάστασης ενός παίκτη,
- Σκόπιμου πετάγματος της μπάλας εκτός ορίων του γηπέδου,
- Παράβασης κατά την εκτέλεση σουτ, άουτ ή πέναλτι.

Πέναλτι παραχωρείται στην περίπτωση που από κάποια παράβαση παρεμποδισθεί τέρμα. Τη στιγμή του σουτ όλοι οι παίκτες πρέπει να βρίσκονται πίσω από τη γραμμή των 9 μ. και σε απόσταση τουλάχιστον 3μ. από τον παίκτη που εκτελεί.

Οι διαιτητές σε περίπτωση παραβάσεων των κανονισμών ή αντιαθλητικής συμπεριφοράς μπορούν να καταλογίσουν στους παίκτες παρατήρηση, προσωρινή ή οριστική αποβολή από το παιχνίδι.

Σημειώνεται τέρμα όταν η μπάλα περάσει εξολοκλήρου τη γραμμή του τέρματος. Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που θα πετύχει τα περισσότερα τέρματα.

*Επιμέλεια: Τραϊκόγλου Παναγιώτης  
Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα Χειροσφαίρισης*

## ΧΟΚΕΪ ΕΠΙ ΧΟΡΤΟΥ

### Ιστορικά στοιχεία

Από ένα αρχαίο ελληνικό ανάγλυφο αντλούμε πληροφορίες για ένα παιχνίδι που παιζόταν με κυρτά ραβδιά, σε σχήμα κεράτων, και ονομαζόταν “κερητίζειν”. Πιθανότατα θα πρέπει να το θεωρήσουμε σαν τον μακρινό πρόγονο του σημερινού αγωνίσματος του χόκεϊ. Οι ρίζες του όμως φτάνουν και πιο παλιά, στην αρχαία Αίγυπτο, όπου φαίνεται ότι ήταν αγαπητό άθλημα των κατοίκων της κοιλάδας του Νείλου.

Το αγώνισμα οφείλει τη σημερινή του μορφή στους Βρετανούς, που το συστηματοποίησαν στα τέλη του 1800.

Το ανώτατο διοικητικό όργανο του αθλήματος είναι η Διεθνής Ομοσπονδία Χόκεϊ (FIH), που ιδρύθηκε το 1924. Την ίδια χρονιά στην Αθήνα ιδρύθηκε η Ομοσπονδία Χόκεϊ (Όμιλος Αντισφαιρίσεως Αθηνών).

Το 1994 η ΕΛ.Ο.Χ γίνεται πλήρες και ισότιμο μέλος της Διεθνούς Ομοσπονδίας Χόκεϊ (F.I.H) και το 1996 αναγνωρίστηκε από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων εντάχθηκε για πρώτη φορά το 1908 (Λονδίνο) για τους άνδρες και το 1980 (Μόσχα) για τις γυναίκες.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1976 (Μόντρεαλ) το φυσικό χορτάρι αντικαταστάθηκε από τεχνητό. Στο πλαστικό χορτάρι η τεχνική βελτιώθηκε, η ταχύτητα αυξήθηκε και το παιχνίδι έγινε περισσότερο θεαματικό.

### Περιγραφή αθλήματος

Το χόκεϊ παρουσιάζει πολλές ομοιότητες με το ποδόσφαιρο, ως

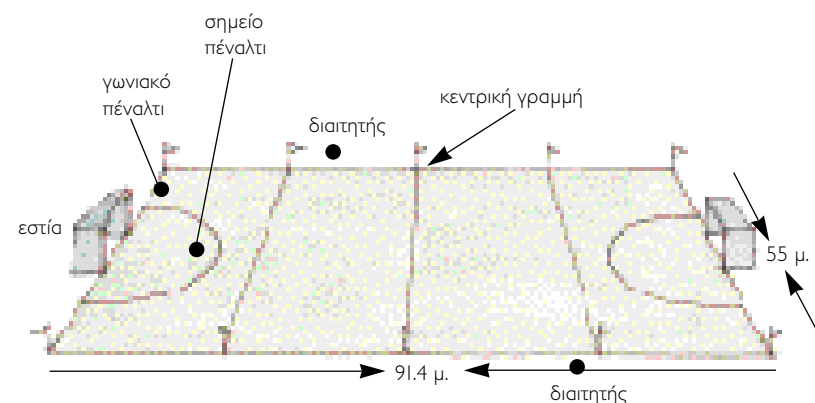
προς τον αριθμό των παικτών, τον αγωνιστικό χώρο και την τακτική του. Παίζεται σε γήπεδο με χόρτο μήκους 91,45 μ. και πλάτους 55 μ. Τα τέρματα έχουν μήκος 3,66 μ. και ύψος 2,14 μ. από το έδαφος. Σήμερα το γήπεδο με συνθετικό χλοοτάπητα καταβρέχεται πριν από την έναρξη και στο ημίχρονο κάθε αγώνα. Αυτό βελτιώνει πάρα πολύ την τεχνική, επειδή η μπάλα κινείται με μεγάλη ταχύτητα και μειώνει τους τραυματισμούς.

Κάθε ομάδα αποτελείται από έντεκα παίκτες που αγωνίζονται, από τους οποίους ένας είναι τερματοφύλακας. Κάθε ομάδα έχει το δικαίωμα πέντε αναπληρωματικών παικτών.

Οι αθλητές χρησιμοποιούν ένα κυρτό ξύλινο μπαστούνι και μια σκληρή άσπρη μπάλα με δερμάτινο εξωτερικό περίβλημα.

Ο αγώνας εκτυλίσσεται σε δύο ημίχρονα των 35 λεπτών το καθένα, με ένα ημίχρονο 5-10 λεπτών. Οι παίκτες επιτρέπεται να μετακινήσουν την μπάλα μόνο με το πλατύ μέρος του μπαστουιού και μόνο ο τερματοφύλακας έχει το δικαίωμα να σταματήσει την μπάλα με το χέρι ή με κάποιο άλλο μέρος του σώματός του.

Υπάρχουν πέντε βασικοί τρόποι για την προώθηση της μπάλας: το ελαφρύ χτύπημα, το δυνατό χτύπημα, το πέρασμα (ντρίπλα), το σπρώξιμο και το σάρωμα. Η ομάδα που θα πετύχει τα περισσότερα τέρμα-



τα είναι και η νικήτρια του παιχνιδιού. Τέρμα σημειώνεται όταν ολόκληρη η μπάλα περάσει τα δοκάρια του τέρματος, αρκεί να τη χτυπήσει με το μπαστούνι ένας επιτιθέμενος παίκτης μέσα από το ημικύκλιο του τέρματος.

Ο αγώνας διευθύνεται από δύο διαιτητές και έναν ή δύο χρονομέτρους. Οι κανονισμοί είναι παρόμοιοι με τους αντίστοιχους του ποδοσφαίρου και οι διαιτητές μπορούν να καταλογίσουν αντικανονικό μαρκάρισμα (φάουλ), πέναλτι κλπ.

Φάουλ σημειώνεται όταν ένας παίκτης:

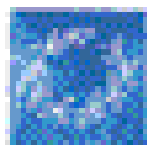
- Σηκώσει το μπαστούνι με τρόπο επικίνδυνο για κάποιον αντίπαλο παίκτη,
- Χτυπήσει κάποιον αντίπαλο ή χτυπήσει την μπάλα με τρόπο επικίνδυνο,
- Σταματήσει την μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του σώματός του,
- Κρατά ή γαντζώνει το μπαστούνι ενός αντιπάλου,
- Χτυπά την μπάλα με το κυρτό μέρος του μπαστουιού,
- Χτυπήσει την μπάλα πάνω από το ύψος των ώμων με το μπαστούνι.



Για σκόπιμο φάουλ στην περιοχή των 22,56 μ. η ποινή είναι γωνιακό πέναλτι. Πέναλτι επίσης παραχωρείται όταν ένας αμυνόμενος παίκτης κάνει σκόπιμο ή αθέλητο φάουλ μέσα στον κύκλο, για να αποφύγει γκολ. Το οφσάιντ αποσύρθηκε από το χόκεϊ πειραματικά το 1996 και καταργήθηκε επίσημα από τον κανονισμό το 1998. Σε περίπτωση αντιαθλητικής συμπεριφοράς ή επικίνδυνου παιχνιδιού ο διαιτητής μπορεί να κάνει παρατήρηση στον παίκτη, να τον αποβάλει για τουλάχιστον 5 λεπτά ή για ολόκληρο το παιχνίδι.

Ισχυρές χώρες με παράδοση στο αγώνισμα είναι η Ινδία, το Πακιστάν, η Αυστραλία και η Ολλανδία. Στο αγώνισμα του χόκεϊ επί χόρτου στην Αθήνα το 2004 η Ελλάδα θα συμμετέχει για πρώτη φορά ως διοργανώτρια χώρα.

*Επιμέλεια: Τσόγκας Γεώργιος  
Διευθυντής Αγωνιστικού Τομέα Χόκεϊ*



ASIAN BASKETBALL CONFEDERATION



ASIAN BASKETBALL CONFEDERATION