



**Special Olympics**  
Hellas



**Special Olympics**  
WORLD SUMMER GAMES  
ATHENS 2011

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ  
SPECIAL OLYMPICS  
Μάιος –Ιούνιος 2010**

**ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ  
SPECIAL OLYMPICS  
ΑΘΗΝΑ 2011**

**Εγχειρίδιο  
Συμμετοχής  
Αποστολής**



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS**  
**ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011**  
**Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 2 of 27

**Περιεχόμενα**

<b>ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ.....</b>	<b>3</b>
<b>Γενικές Οδηγίες Εγγραφής .....</b>	<b>6</b>
<i>Ειδικές Πληροφορίες .....</i>	<i>7</i>
Έντυπο Α: ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ .....	7
Έντυπο Α1: ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΛΩΝ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ .....	7
Έντυπο Β: ΕΓΓΡΑΦΗ ΑΡΧΗΓΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ / ΠΡΟΠΟΝΗΤΟΥ / ΣΥΝΟΔΟΥ .....	7
Έντυπο C: ΕΓΓΡΑΦΗ ΑΘΛΗΤΗ ΑΝΑ ΑΘΛΗΜΑ .....	7
Έντυπο C1: ΙΑΤΡΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΑΘΛΗΤΗ .....	7
Έντυπο C2: ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ ΓΟΝΕΑ / ΚΗΔΕΜΟΝΑ .....	7
Έντυπο D: ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΗ ΛΙΣΤΑ ΟΜΑΔΑΣ.....	7
Έντυπο Ε1 ΚΑΙ Ε2: ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΜΑΔΩΝ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑΣ.....	8
Έντυπο F1-F2: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ.....	8
Έντυπο Ι : ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ.....	8
<b>Πίνακας αθλημάτων - αγωνισμάτων .....</b>	<b>9</b>
<b>Σύνοψη ανά άθλημα .....</b>	<b>12</b>
<i>Αντιπέρση.....</i>	<i>12</i>
<i>Δυναμική Άρση Βαρών.....</i>	<i>13</i>
<i>Ενόργανος Γυμναστική.....</i>	<i>14</i>
<i>Ρυθμική Γυμναστική.....</i>	<i>15</i>
<i>Επιτραπέζια Αντισφαίριση.....</i>	<i>16</i>
<i>Καλαθοσφαίριση.....</i>	<i>17</i>
<i>Κολύμβηση.....</i>	<i>18</i>
<i>Μπότσε (BOCCE).....</i>	<i>19</i>
<i>Πετοσφαίριση .....</i>	<i>20</i>
<i>Ποδηλασία .....</i>	<i>21</i>
<i>Ποδόσφαιρο .....</i>	<i>22</i>
<b>Παπούτσια Ποδοσφαίρου που επιτρέπονται στις Πανελληνιους Αγώνες Special olympics .....</b>	<b>24</b>
<i>Στίβος.....</i>	<i>25</i>
<i>Χειροσφαίριση (Handball).....</i>	<i>27</i>



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 3 of 27

## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Τα Special Olympics Ελλάς, σε συνεργασία με την Οργανωτική Επιτροπή των Παγκοσμίων Αγώνων Special Olympics - ΑΘΗΝΑ 2011, προκηρύσσουν Πανελλήνιους Αγώνες, που παράλληλα αποτελούν τις Δοκιμαστικές Αθλητικές Διοργανώσεις (Test Events) των Παγκοσμίων Αγώνων.

Μέσω των Πανελληνίων Αγώνων στόχος της Οργανωτικής Επιτροπής – ΑΘΗΝΑ 2011 είναι, η δοκιμή των αθλητικών εγκαταστάσεων, των επιχειρησιακών λειτουργιών και της οργάνωσης μη-αθλητικών εκδηλώσεων, προκειμένου να εντοπισθούν πιθανά προβλήματα, ώστε να διασφαλισθεί η αρτιότερη διεξαγωγή των Παγκοσμίων Αγώνων.

Στους Αγώνες αυτούς θα συμμετάσχουν 1600 αθλητές με διανοητική αναπηρία (η οποία έχει διαγνωσθεί από επίσημο φορέα), μαζί με τους προπονητές τους, απ' όλη την Ελλάδα και τα διάφορα προγράμματα Special Olympics των περιοχών της Ευρώπης / Ευρασίας.

Οι Αγώνες θα πραγματοποιηθούν σε **δύο (2)** περιόδους :

**1<sup>η</sup> περίοδος: 30 Μαΐου έως 03 Ιουνίου 2010** στα ακόλουθα αθλήματα:

Στίβος, Κολύμβηση, Ποδηλασία, Ποδόσφαιρο 5Χ5, Άρση Βαρών, Ποδόσφαιρο, Μπότσε, Επιτραπέζια Αντισφαίριση, Αντιπτέριση, Ρυθμική και Ενόργανη Γυμναστική και Χειροσφαίριση.

**Πρόγραμμα:** 30 Μαΐου Τελετή έναρξης  
31 Μαΐου έως και 2 Ιουνίου Αγωνιστικό Πρόγραμμα  
02 Ιουνίου Τελετή λήξης  
03 Ιουνίου Τελευταία Αγωνιστική ημέρα για το άθλημα της Γυμναστικής

**Ημέρα άφιξης των αποστολών :** 29 Μαΐου 2010

**Ημέρα αναχώρησης:** 03 Ιουνίου 2010



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 4 of 27

2<sup>η</sup> περίοδος: 16 έως 18 Ιουνίου 2010 για το άθλημα της Καλαθοσφαίρισης

Ημέρα άφιξης των αποστολών : 15 Μαΐου 2010

Ημέρα αναχώρησης: 19 Ιουνίου 2010

**Η Οργανωτική Επιτροπή των Αγώνων καλύπτει τα ακόλουθα σε όλους τους συμμετέχοντες:**

- Διαμονή στο ξενοδοχείο "Golden Coast" (Μαραθώνας).
- Πλήρη διατροφή (πρωινό, γεύμα, δείπνο).
- Τοπικές μετακινήσεις στην Αθήνα.
- Συμμετοχή σε διάφορες τελετές και πολιτιστικές εκδηλώσεις.
- Φόρμα παρελάσεως, t-shirts και διάφορα αναμνηστικά σε όλους τους αθλητές, τους προπονητές και τους συνοδούς τους

**Ειδικό κανονισμοί :**

- Στους αθλητές που θα καταλάβουν τις τρεις (3) πρώτες θέσεις της κάθε κατηγορίας, θα απονεμηθεί χρυσό, αργυρό και χάλκινο μετάλλιο, αντιστοίχως, ενώ για την 4<sup>η</sup>, 5<sup>η</sup>, 6<sup>η</sup>, 7<sup>η</sup> και 8<sup>η</sup> θέση θα απονεμηθεί ειδικό αναμνηστικό
- Οι συμμετέχοντες Φορείς, Ειδικά Σχολεία ή ανεξάρτητοι αθλητές θα επιβαρυνθούν ΜΟΝΟ με το κόστος μετακινήσεώς τους από τον τόπο διαμονής τους προς την Αθήνα και επιστροφή.
- Κάθε αθλητής έχει δικαίωμα συμμετοχής σε ένα **(1) ΜΟΝΟΝ άθλημα**, όπως σε ένα (1) μόνον άθλημα μπορεί να δηλωθεί κάθε προπονητής.
- Η σύνθεση κάθε αποστολής σε αγόρια και κορίτσια πρέπει να είναι, κατά το δυνατόν, σε αναλογία 50% - 50%
- Η αναλογία των αθλητών και των προπονητών/συνοδών τους σε κάθε αποστολή δεν πρέπει να υπερβαίνει τη σχέση 4:1
- Αποτελεί αναγκαία προϋπόθεση ότι οι αθλητές θα έχουν προπονηθεί – τουλάχιστον- επί οκτώ (8) εβδομάδες στο άθλημα που θα δηλωθούν και θα αγωνισθούν σύμφωνα με τους Διεθνείς Κανονισμούς των Special Olympics.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 5 of 27

Τα συνημμένα έντυπα πρέπει να αποσταλούν συμπληρωμένα μέχρι την  
**24 Μαρτίου 2010** (ταχυδρομικώς, σε ηλεκτρονική μορφή ή μέσω fax)

**Ταχυδρομική διεύθυνση:**

Special Olympics Ελλάς

Λεωφ. Μεσογείων 395, 153 43 Αγ. Παρασκευή

**Ηλεκτρονική διεύθυνση:** [info@specialolympicshellas.gr](mailto:info@specialolympicshellas.gr)

**Fax:** 210 60 68 846

Για περισσότερες πληροφορίες ή διευκρινήσεις μπορείτε να επικοινωνείτε με:

- Κυρία Άρτεμη Βασιλικοπούλου, Διευθύντρια Special Olympics Hellas, τηλ. 6973030090
- Κύριο Βασίλη Κασιμάτη, Διευθυντή Αθλημάτων Special Olympics Hellas, τηλ. 6974472360
- Κυρία Ναταλία Ανδριανοπούλου, σύνδεσμο με ΑΘΗΝΑ 2011, τηλ. 6973030090



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 6 of 27

## Γενικές Οδηγίες Εγγραφής

### 1. Προθεσμία:

Όλες οι αιτήσεις συμμετοχής για τους Πανελλήνιους Αγώνες / Δοκιμαστικές Διοργανώσεις των Παγκοσμίων Αγώνων Special Olympic - Αθήνα 2011, πρέπει να έχουν αποσταλεί στα Special Olympic Ελλάς έως την **24 Μαρτίου 2010**.

### 2. Εγγραφή:

- Όλα τα έντυπα πρέπει να είναι πλήρη και να είναι συμπληρωμένα με Λατινικούς Χαρακτήρες και κεφαλαία γράμματα.
- Παρακαλούμε όπως κρατήστε φωτοαντίγραφο του κάθε μορφής εγγράφου που υποβάλλετε.
- Με την εκκίνηση των αγώνων, εάν ένας από τους εκπροσώπους σας, Προπονητές, Αθλητές ή Συνεργάτες αποσυρθούν από την αποστολή, για οποιονδήποτε λόγο, ο αρχηγός της αποστολής πρέπει να ενημερώσει τα Special Olympics Ελλάς.

#### 1. Φωτογραφίες:

- Παρακαλούμε για κάθε Αρχηγό Αποστολής, συνοδό/ προπονητή, αθλητή, στείλετε δύο (2) φωτογραφίες διαβατηρίου, γράφοντας στο πίσω μέρος ονοματεπώνυμο και επωνυμία σχολείου/φορέα.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 7 of 27

## Ειδικές Πληροφορίες

### Έντυπο Α: ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

#### Έντυπο Α1: ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΛΩΝ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Παρακαλείσθε να υποβάλλετε ένα αντίγραφο του εντύπου Α και ένα αντίγραφο του εντύπου Α1

### Έντυπο Β: ΕΓΓΡΑΦΗ ΑΡΧΗΓΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ / ΠΡΟΠΟΝΗΤΟΥ / ΣΥΝΟΔΟΥ

Παρακαλείσθε να υποβάλλετε ένα έντυπο για κάθε μέλος της αποστολής σας που δεν είναι αθλητής .

### Έντυπο C: ΕΓΓΡΑΦΗ ΑΘΛΗΤΗ ΑΝΑ ΑΘΛΗΜΑ

1. Παρακαλείσθε να υποβάλλετε ένα έντυπο για κάθε αθλητή.
2. Εγγραφή: Κάθε συμμετέχοντας μπορεί να καταχωρηθεί για ένα άθλημα και μόνο για ένα προκαθορισμένο αριθμό αγωνισμάτων με βάσει τα όσα ισχύουν στο άθλημά του. Παρακαλείσθε να διαβάσετε προσεκτικά τις οδηγίες που αναφέρονται στο «Σύνοψη ανά Άθλημα» προκειμένου να εγγραφούν οι αθλητές σωστά.

**Σημείωση:** Σας ενημερώνουμε ότι το άθλημα της αντισφαίρισης δεν θα πραγματοποιηθεί λόγω ελλειψεί συμμετοχής αθλητών.

### Έντυπο C1: ΙΑΤΡΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΑΘΛΗΤΟΥ

Παρακαλείσθε να υποβάλλετε ένα έντυπο για κάθε αθλητή.

### Έντυπο C2: ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ ΓΟΝΕΑ / ΚΗΔΕΜΟΝΑ

1. Παρακαλείσθε να υποβάλλετε ένα έντυπο για κάθε αθλητή.
2. Αν ένας αθλητής με διανοητική αναπηρία είναι 18 ετών ο αιτών πρέπει να συμπληρώσει και να υπογράψει το έντυπο μαζί με ένα μάρτυρα.

### Έντυπο D: ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΗ ΛΙΣΤΑ ΟΜΑΔΑΣ

Εκτός από τη συμπλήρωση του εντύπου C- Εγγραφή Αθλητή, το έντυπο D πρέπει να συμπληρωθεί για όλους τους Αθλητές που εγγράφονται για ομαδικά αγωνίσματα εκτός από την Σκυταλοδρομία.

Ένας Αθλητής δεν μπορεί να ανήκει σε περισσότερες από μία ομάδες.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 8 of 27

**Έντυπο E1 ΚΑΙ E2: ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΜΑΔΩΝ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑΣ**

Εκτός από την συμπλήρωση του εντύπου C :

Το έντυπο E 1 πρέπει να συμπληρωθεί από όλους τους αθλητές που εγγράφονται στη Σκυταλοδρομία για την Κολύμβηση.

το έντυπο E 2 πρέπει να συμπληρωθεί από όλους τους αθλητές που εγγράφονται στη Σκυταλοδρομία για το Στίβο.

**Μέλη Ομάδας**

Για δηλώσεις της Σκυταλοδρομίας παρακαλούμε εισάγετε τα ονόματα όλων των μελών της ομάδας κατά τη σειρά που θέλετε να αγωνίζονται. Δηλώστε τα αναπληρωματικά μέλη της ομάδας με την ένδειξη "ΑΝΑΠΛ"

*Συνολικό Σκορ Ομάδας*

Το σκορ της ομάδος είναι ο συνολικός χρόνος της Σκυταλοδρομίας.

**Έντυπο F1-F2: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Έντυπο F1: Πρόγραμμα αξιολόγησης Ποδοσφαίρου .

Έντυπο F2: Πρόγραμμα αξιολόγησης Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης .

Αυτά τα έντυπα είναι απαραίτητα για όλους τους παίκτες Ποδοσφαίρου και Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης και πρέπει να αποστέλλονται με την εγγραφή τους.

**Έντυπο I : ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ**

Παρακαλούμε όπως μας αποστείλετε το έντυπο προγραμματισμού της άφιξης και αναχώρησης της Αποστολής σας, δεόντως συμπληρωμένο, μαζί με τα υπόλοιπα έντυπα της Αποστολής.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS**  
**ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011**  
**Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 9 of 27

## Αθλήματα - Αγώνισματα

<b>Αντιπέρση</b>
Απλό
Διπλό
<b>Αντισφαίριση</b>
Μονό
<b>Δυναμική Άρση Βαρών</b>
Γυναικών (άθροισμα τριών αγωνισμάτων)
Γυναικών (άθροισμα δυο αγωνισμάτων)
Γυναικών (πιέσεις στον πάγκο)
Γυναικών (δυναμική άρση)
Γυναικών (βαθύ κάθισμα)
Ανδρών ( άθροισμα τριών αγωνισμάτων)
Ανδρών (άθροισμα δυο αγωνισμάτων)
Ανδρών (πιέσεις στον πάγκο)
Ανδρών (δυναμική άρση)
Ανδρών (βαθύ κάθισμα)
<b>Ενόργανος Γυμναστική Ανδρών</b>
Σύνθετο Ατομικό Ανδρών
Έδαφος Ανδρών
Πλάγιος Ίππος
Κρίκοι
Άλμα Ανδρών
Δίζυγο Ανδρών
Μονόζυγο
<b>Ενόργανος Γυμναστική Γυναικών</b>
Σύνθετο Ατομικό Γυναικών
Άλμα Γυναικών
Έδαφος Γυναικών
Δίζυγο Γυναικών
Δοκός Ισοροπίας
<b>Ρυθμική Γυμναστική</b>
Σύνθετο Ατομικό
Σχοινάκι (Επίπεδο 1&3)
Στεφάνι
Μπάλα
Κορύνες (Επίπεδο 2,3& 4)
Κορδέλα



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS**  
**ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011**  
**Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 10 of 27

<b>Επιτραπέζια Αντισφαίριση</b>
Διπλό
Μικτό Διπλό
<b>Καλαθοσφαίριση</b>
Ομαδικό
<b>Κολύμβηση</b>
<b>Κατηγορία 1</b>
25μ. Flotation (με σωσίβιο γιλέκο)
25 μ. Σανίδα
25μ. Ελεύθερο
25μ. Ύπτιο
4Χ25μ. Σκυτάλη Ελεύθερο
<b>Κατηγορία 2</b>
25μ. Πεταλούδα
25μ. Πρόσθιο
50μ. Ελεύθερο
50μ. Πεταλούδα
50μ. Ύπτιο
50μ. Πρόσθιο
100μ. Ελεύθερο
100μ. Ύπτιο
100μ. Μικτή Ατομική
200μ. Ελεύθερο
4Χ50μ. Σκυτάλη Ελεύθερο
<b>Μπότσε</b>
Διπλό
Ομαδικό
<b>Πετοσφαίριση</b>
Ομαδικό
<b>Ποδηλασία</b>
500M Ατομικής Χρονομέτρησης
1K Ατομικής Χρονομέτρησης
5K Ατομικής Χρονομέτρησης
5K Αγώνας Δρόμου - Αντοχής
10K Αγώνας Δρόμου - Αντοχής
15K Αγώνας Δρόμου - Αντοχής
<b>Ποδόσφαιρο</b>
Ποδόσφαιρο Ανδρών 5x5



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS**  
**ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011**  
**Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 11 of 27

Στίβος
<b>Κατηγορία 1</b>
25M Βάδην
50M Δρόμος
Ρίψη Softball
Άλμα σε μήκος από Στάση
<b>Κατηγορία 2</b>
100M Δρόμος
200M Δρόμος
4X100M Σκυταλοδρομία
Άλμα σε μήκος
Σφαίρα Α 4Kg
Σφαίρα Γ 3Kg
<b>Κατηγορία 3</b>
800M Δρόμος
4X100M Σκυταλοδρομία
Άλμα σε μήκος
Σφαίρα Α 4Kg
Σφαίρα Γ 3Kg
<b>Κατηγορία 4</b>
Σφαίρα Α 4Kg
Σφαίρα Γ 3Kg
<b>Κατηγορία 5</b>
4X100M Σκυταλοδρομία
<b>Χειροσφαίριση</b>
Ομαδικό Ανδρών



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 12 of 27

## Σύνοψη ανά άθλημα

### Αντιπέριση

1. Αγώνισματα:

Απλό

Διπλό

2. Δηλώσεις Συμμετοχής:

- Κάθε αθλητής μπορεί να συμμετέχει και στα δύο (2) αγωνίσματα.

3. Αθλητική Ενδυμασία / Εξοπλισμός:

- Όλοι οι αθλητές μπορούν να έχουν την δικιά τους ρακέτα αντιπέρησης, αρκεί να πληρούν τις προϋποθέσεις που θέτουν οι κανονισμοί.
- Για τους αθλητές που δεν διαθέτουν τον απαραίτητο εξοπλισμό, τα Special Olympics Ελλάς θα έχουν μεριμνήσει για τη παροχή του.
- Στο διπλό οι παίκτες της ίδιας ομάδας πρέπει να αγωνίζονται με ομοιόμορφη ενδυμασία.
- Μόνο παπούτσια με λευκές σόλες επιτρέπονται στον αγωνιστικό χώρο.

4. Σημεία Έμφασης:

- Το πρωτάθλημα διεξάγεται σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της Διεθνούς Ομοσπονδίας Αντιπέρησης (2 νικηφόρα γκέιμς στους 21 πόντους το κάθε ένα).



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 13 of 27

### Δυναμική Άρση Βαρών

1. Αγνίσματα:

- Βαθύ κάθισμα
- Πιέσεις σε πάγκο
- Δυναμική άρση
- Άθροισμα των επιδόσεων στα αγνίσματα: πιέσεις στον πάγκο και δυναμική άρση
- Άθροισμα των επιδόσεων στα αγνίσματα: βαθύ κάθισμα, πιέσεις στον πάγκο και δυναμική άρση

2. Οδηγίες Εγγραφής:

- Οι αθλητές πρέπει να είναι τουλάχιστον 16 ετών για να επιλεγούν να συμμετάσχουν στο άθλημα της δυναμικής άρσης βαρών.
- Οι αθλητές θα πρέπει να σημειώσουν το βάρος σε κιλά πάνω στη δήλωση
- Οι ειδικές διευκρινίσεις θα πρέπει να αναγράφονται επίσης στη φόρμα (αδυναμία να 'κλειδώσει' με το βάρος, προσαρμογές, περίπτωση προσθήκης κλπ.).

3. Αθλητική Ενδυμασία/Εξοπλισμός:

- Δεν επιτρέπεται ενδυμασία που ενισχύει την προσπάθεια των αθλητών στις πιέσεις επί πάγκου.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 14 of 27

**Ενόργανος Γυμναστική**

1. Αγώνισμα/Όργανα

Αγώνισμα Γυναικών (Επίπεδα I, II, III & IV)

Άλμα

Δίζυγο Ανδρών

Έδαφος

Σύνθετο Ατομικό (το σύνολο της βαθμολογίας στα 4 όργανα/αγώνισμα)

Αγώνισμα Ανδρών (Επίπεδα I, II, III & IV)

Έδαφος

Ίππος με λαβές

Κρίκοι

Άλμα

Δίζυγο Γυναικών

Μονόζυγο

Σύνθετο Ατομικό (το σύνολο της βαθμολογίας στα 4 όργανα/αγώνισμα)

2. Δηλώσεις Συμμετοχής

- Ένας αθλητής/ αθλήτρια μπορεί να αγωνισθεί σε όποιο όργανο/αγώνισμα επιλέξει **μόνο σε ένα επίπεδο.**
- Τα Επίπεδα 1,2,3 αγωνίζονται σε υποχρεωτικά προγράμματα – ρουτίνες που αναφέρονται στους κανονισμούς.
- Στο Επίπεδο 4 οι αθλητές-τριες αγωνίζονται σε ελεύθερα προγράμματα ,σύμφωνα με τους κανονισμούς των Special Olympics International για την Ενόργανη Γυμναστική.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 15 of 27

**Ρυθμική Γυμναστική**

1. Αγωνίσματα/Όργανα

Επίπεδο 1: Σχοινάκι, Στεφάνι, Μπάλα, Κορδέλα, Σύνθετο Ατομικό

Επίπεδο 2: Στεφάνι, Μπάλα, Κορύνες, Κορδέλα, Σύνθετο Ατομικό

Επίπεδο 3: Σχοινάκι, Μπάλα, Κορύνες, Κορδέλα, Σύνθετο Ατομικό

επίπεδο 4: Στεφάνι, Μπάλα, Κορύνες, Κορδέλα, Σύνθετο Ατομικό

2. Δηλώσεις Συμμετοχής

- Μία αθλήτρια μπορεί να συμμετέχει **μόνο σε ένα Επίπεδο** σε όλα τα αγωνίσματα/όργανα που θα επιλέξει.
- Τα Επίπεδα 1,2,3 αγωνίζονται σε υποχρεωτικά προγράμματα – ρουτίνες που αναφέρονται στους **κανονισμούς**.
- Στο Επίπεδο 4 οι αθλητές-τριες αγωνίζονται σε ελεύθερα προγράμματα ,σύμφωνα με τους κανονισμούς των Special Olympics International για τη Ρυθμική Γυμναστική.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 16 of 27

**Επιτραπέζια Αντισφαίριση**

1. Αγωνίσματα:

Ατομικό

Διπλό

Μικτό Διπλό

2. Οδηγίες Εγγραφών:

- Οι αθλητές έχουν δικαίωμα σε έως 3 αγωνίσματα.
- Οι αθλητές για να συμμετέχουν θα πρέπει να υποβάλουν ατομική φόρμα συμμετοχής. Σε περίπτωση συμμετοχής στο διπλό ή το μικρό θα πρέπει να σημειώσουν στο προβλεπόμενο χώρο και τον συμπαίκτη τους.
- Αθλητές που συμμετέχουν στα διπλά αγωνίσματα πρέπει να φορούν ακριβώς τα ίδια ρούχα με το συμπαίκτη τους (εκτός από τα παπούτσια και τις κάλτσες).
- Οι αντίπαλοι παίκτες πρέπει να φορούν διαφορετικού χρώματος μπλούζα για να ξεχωρίζονται από τους θεατές .
- Όταν σε ένα αγώνα οι αντίπαλοι φορούν το ίδιο χρώμα μπλουζάκι και δεν συμφωνούν ποιος θα πρέπει να αλλάξει τότε ο διαιτητής θα αποφασίσει με κλήρωση.
- Σύμφωνα με τους κανονισμούς του αθλήματος η στολή των αθλητών δεν μπορεί να είναι λευκού χρώματος .
- Η μπάλα των αγώνων είναι λευκού χρώματος.
- Η ρακέτα μπορεί να είναι οποιουδήποτε μεγέθους, σχήματος και βάρους , η επιφάνεια της πρέπει να είναι επίπεδη και άκαμπτη. Η πλευρά της που χρησιμοποιείται για να κτυπά την μπάλα πρέπει να είναι καλυμμένη με το ειδικό λάστιχο σύμφωνα με τους κανονισμούς της Διεθνούς Ομοσπονδίας.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 17 of 27

## Καλαθοσφαίριση

### 1. Αγώνισματα:

Αγώνες Ανδρών

Αγώνες Γυναικών

### 2. Οδηγίες Εγγραφής:

- Μέγιστος αριθμός παικτών / παικτριών ομάδας = οκτώ (8)
- Σύμφωνα με τους κανονισμούς της FIBA, σε περίπτωση που κατά την έναρξη του αγώνα μια ομάδα διαθέτει λιγότερους από πέντε (5) παίκτες έτοιμους να αγωνιστούν, ο αγώνας κατακυρώνεται στην αντίπαλο
- Μικτές ομάδες (ανδρών-γυναικών) αγωνίζονται στη κατηγορία ανδρών.

### 3. Αθλητική Περιβολή/Εξοπλισμός:

- Οι στολές των ομάδων πρέπει να αποτελούνται από φανέλα, σορτσάκι και κατάλληλα αθλητικά παπούτσια.
- Οι στολές (φανέλες και σορτσάκια) θα πρέπει να είναι ίδιου χρώματος και σχεδίου για όλα τα μέλη της ομάδας.
- Δεν επιτρέπονται φανέλες και σορτσάκια με ρίγες.
- Η κάθε ομάδα θα πρέπει να διαθέτει 2 σερ από στολές ενιαίου χρωματισμού: ένα σερ ανοιχτού χρώματος όταν ορίζεται ως «γηπεδούχος ομάδα» και ένα σερ σκούρου χρώματος όταν ορίζεται ως «φιλοξενούμενη ομάδα».
- Οι αριθμοί πρέπει να εμφανίζονται τόσο στο μπροστινό όσο και στο πίσω μέρος της φανέλας.
- Οι αριθμοί στο μπροστινό και στο πίσω μέρος πρέπει να είναι ευδιάκριτα ορατοί. Πρέπει να έχουν ύψος τουλάχιστον 20 εκατοστά στην πίσω πλευρά και 10 εκατοστά στη μπροστινή, με πλάτος τουλάχιστον 2 εκατοστά.
- Οι ομάδες πρέπει να χρησιμοποιούν αριθμούς από το 4 έως και το 15.
- Το όνομα της Ομάδας ή του αθλητή/-τριας μπορεί επίσης να τοποθετηθεί στο πίσω μέρος της φανέλας του αθλητή/-τριας. Το όνομα της Ομάδας μπορεί να μπει στο μπροστινό μέρος της φανέλας.

### 4. Σημεία Προσοχής – Βασικοί Κανονισμοί:

- Οι αγώνες θα αποτελούνται από 2 ημίχρονα των 13 λεπτών μικτού χρόνου. Τέσσερα (4) Τάιμ Άουτ μπορούν να ζητηθούν κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- Σε περίπτωση ισοπαλίας, η παράταση διαρκεί τέσσερα (4) λεπτά.
- Το χρονόμετρο του αγώνα θα σταματά σε περίπτωση τραυματισμού αθλητή/-τριας ή σε άλλο ιατρικό περιστατικό, σύμφωνα με τις υποδείξεις των διαιτητών και των υπευθύνων της διοργάνωσης.
- Το χρονόμετρο του αγώνα θα σταματά κατά τη διάρκεια του τελευταίου λεπτού του 2<sup>ου</sup> ημιχρόνου και σε κάθε παράταση όταν οι διαιτητές σφυρίζουν και σε περίπτωση που σημειωθεί καλάθι. Δεν υπάρχει χρονόμετρο 24”.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 18 of 27

## Κολύμβηση

1. Οι αγώνες θα διεξαχθούν σε κλειστό κολυμβητήριο 50μ.
2. Αγώνισματα
  - Κατηγορία 1 (χαμηλή δυναμικότητα): 25μ. Flotation (σωσίβιο γιλέκο), 25μ. Σανίδα, 25μ. Ελεύθερο, 25μ. Ύπτιο, 4Χ25μ. Σκυτάλη Ελεύθερο
  - Κατηγορία 2 : 25μ. Πεταλούδα, 25μ. Πρόσθιο, 50μ. Ελεύθερο, 50μ. Πεταλούδα, 50μ. Ύπτιο, 50μ. Πρόσθιο, 100μ. Ελεύθερο, 100μ. Ύπτιο, 100μ. Μικτή Ατομική, 200μ. Ελεύθερο, 4Χ50μ. Σκυτάλη Ελεύθερο
3. Οδηγίες Εγγραφής
  - Οι αθλητές έχουν δικαίωμα να συμμετάσχουν σε μία μόνο κατηγορία
  - Οι αθλητές που αγωνίζονται στα 25μ. Flotation **είναι υποχρεωτικό να αγωνίζονται με τη σχετική σανίδα επίπλευσης. Δεν είναι δυνατή η συμμετοχή με άλλο η επιπλέον μέσο επίπλευσης.**
  - Οι αθλητές θα καταταγούν στις κατηγορίες των αγωνισμάτων με κριτήριο το φύλο, την επίδοση και την ηλικία τους.
  - Κάθε αθλητής έχει δικαίωμα να συμμετάσχει σε δύο ατομικά αγωνίσματα και σε ένα ομαδικό αγώνισμα από την ανάλογη κατηγορία
  - Τα αγωνίσματα χαμηλού επιπέδου ικανότητας και περιορισμένης κινητικότητας παρέχονται για άτομα με περιορισμένες ικανότητες. Οι αθλητές αυτής της κατηγορίας δεν έχουν δικαίωμα να λάβουν μέρος σε αγώνισματα που δεν προβλέπονται για την κατηγορία τους και αντίστροφα.
4. Αθλητική Ενδυμασία/Εξοπλισμός:
  - Οι αθλητές υποχρεούνται να φορούν αθλητικά μαγιό σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Κολύμβησης (Federation Internationale de Natation Amateur).
  - Οι αθλητές θα πρέπει να έχουν το δικό τους αθλητικό εξοπλισμό (φόρμες, γυαλάκια κολύμβησης, σκουφάκι, αθλητικές σαγιονάρες, μπουρνούζι/πετσέτα).
  - Οι αθλητές θα πρέπει να φορούν αθλητικές σαγιονάρες στο χώρο της πισίνας.
  - Οι προπονητές/συνοδοί θα πρέπει να φορούν ποδονάρια στο χώρο της πισίνας ή αθλητικές σαγιονάρες.
  - Πετσέτες και lockers δεν θα είναι διαθέσιμα για τους αθλητές.
  - Ο εξοπλισμός για τα αγωνίσματα 25μ flotation (σωσίβιο πλάτης) και 25μ σανίδα θα είναι διαθέσιμος από την οργανωτική επιτροπή των αγώνων. Για τα ανωτέρω αγωνίσματα οι αθλητές δεν έχουν δικαίωμα να χρησιμοποιήσουν το δικό τους εξοπλισμό.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 19 of 27

**Μπότσε (BOCCE)**

1. Αγωνίσματα που Διεξάγονται:
  - Διπλό
  - Ομαδικό (4 ατόμων)
2. Οδηγίες Συμμετοχής:
  - Οι Αθλητές έχουν δικαίωμα συμμετοχής σε έως δύο (2) αγωνίσματα.
3. Αθλητική Ενδυμασία/Εξοπλισμός:
  - Αν και άλλα χρώματα είναι αποδεκτά, το λευκό είναι το επίσημο χρώμα του αθλήματος, με ένα πουκάμισο με γιακά (ή ρολο μπλουζάκι) να αποτελεί συνήθως την περιβολή των αθλητών.
  - Τα μέλη μιας ομάδας θα πρέπει να φορούν την ίδια στολή. Αυτή θα πρέπει να αποτελείται από την μπλούζα της ομάδας και σορτς / μαλακό βαμβακερό παντελόνι / φούστα.
  - Για το χώρο του γηπέδου απαιτούνται ειδικά παπούτσια. Συστήνονται παπούτσια Τένις ή αθλητικά με μαλακή σόλα. Δεν επιτρέπονται παπούτσια για τρέξιμο ή αθλητικά με καρφιά στη σόλα.
  - Θα δοθούν στους αθλητές ένα πράσινο ή κόκκινο διακριτικό φανελάκι το οποίο θα φέρουν σε εμφανές σημείο πάνω από την αθλητική τους στολή κατά την διάρκεια του αγωνίσματος, έτσι ώστε να διευκολύνεται η ταυτοποίησή τους από τους κριτές, τους επισήμους και τους θεατές. Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να φορούν τζιν σε οποιαδήποτε στιγμή κατά την διάρκεια του αγωνίσματος. Οι προπονητές θα πρέπει να εξασφαλίζουν ότι οι αθλητές τους δεν φορούν αξεσουάρ τα οποία μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό ή ακόμα και να αποσπούν την προσοχή των παικτών πχ μεγάλα δακτυλίδια, μακριές αλυσίδες στο λαιμό, μακριά κρεμαστά σκουλαρίκια κτλ
4. Εξοπλισμός:
  - Οι μπάλες του Bocce θα είναι χρώματος κόκκινου και πράσινου ενώ η pallina θα είναι χρώματος λευκού ή κίτρινου. Οι μπάλες του Bocce θα διατεθούν από την οργανωτική επιτροπή.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 20 of 27

## Πετοσφαίριση

1. Πληροφορίες Διοργάνωσης:  
Εγκατάσταση: Ολυμπιακό Κέντρο Αθήνας – Αίθουσα «Π. Κασσιμάτης»
2. Αγώνισμα :
  - Ομάδα Ανδρών
  - Ομάδα Γυναικών
3. Οδηγίες Συμμετοχής:
  - Ανώτερος αριθμός αθλητών/αθλητριών, 9 έως 10.
  - Κατά την διάρκεια της διαδικασίας της «Κατηγοριοποίησης» (Divisioning), όλοι οι αθλητές/αθλήτριες θα αγωνισθούν στο καλύτερο δυνατό των ικανοτήτων τους, στις βασικές λειτουργίες της Πετοσφαίρισης (πάσα, επίθεση, μπλοκ, και υποδοχή), με σκοπό να βρεθεί το επίπεδο ικανοτήτων κάθε ομάδας και να αγωνισθούν στην κατάλληλη κατηγορία. Η «Κατηγοριοποίηση» θα πραγματοποιηθεί την 1<sup>η</sup> ημέρα της διοργάνωσης στον Κυρίως Αγωνιστικό Χώρο.
4. Αγωνιστικός Εξοπλισμός:
  - Οι αθλητές/αθλήτριες, πρέπει να φορούν αγωνιστικό εξοπλισμό πετοσφαίρισης, που αποτελείται από φανέλα και παντελόνι-σορτ. Όλα τα μέλη των ομάδων, πρέπει να φορούν φανέλες και σορτς με το ίδιο ακριβώς χρώμα. Ο/η αθλητής/αθλήτρια που θα έχει δηλωθεί σαν «λίμπερο», πρέπει να φοράει φανέλα, σε αντίθετο χρώμα από τους υπόλοιπους/ες συμπαίκτες/συμπαίκτριες. Η εμφάνιση του «λίμπερο» μπορεί να έχει διαφορετικό σχεδιασμό, αλλά πρέπει να έχει ίδια αρίθμηση με τις υπόλοιπες εμφανίσεις. Ο/η αθλητής/αθλήτρια που αγωνίζεται σαν «λίμπερο», πρέπει να διατηρεί τον ίδιο αριθμό, όταν δεν αγωνίζεται σαν «λίμπερο». Οι ομάδες πρέπει να φέρουν δυο (2) σετ αγωνιστικών εμφανίσεων. Δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται εμφανίσεις διαφορετικού χρώματος (εκτός από τον/την λίμπερο) και/η χωρίς επίσημους αριθμούς.
  - Οι αριθμοί των αγωνιστικών εμφανίσεων είναι 1-18.
  - Δεν επιτρέπονται αριθμοί στα μανίκια.
  - Το αγωνιστικό παντελόνι (σορτ) πρέπει να έχει αριθμό.
  - Τα παπούτσια είναι μέρος του αθλητικού εξοπλισμού και πρέπει να είναι ελαφριά, με λαστιχένια βάση.
  - Δεν επιτρέπεται στους αθλητές/αθλήτριες να φορούν αντικείμενα (περιλαμβανομένων καπέλων, κοσμημάτων, βραχιολιών κ.α.), που μπορούν να επιφέρουν τραυματισμό ή να δώσουν τεχνητό πλεονέκτημα σε αθλητή/αθλήτρια. Εξάιρεση μπορεί να δοθεί για θρησκευτικούς ή ιατρικούς λόγους. Ο 1<sup>ος</sup> διαιτητής του αγώνα πρέπει να δώσει έγκριση για αυτές τις εξαιρέσεις.
  - Αγώνας δεν μπορεί να ξεκινήσει με λιγότερους από έξι (6) αθλητές/αθλήτριες και η ομάδα αποκλείεται.
  - Οι αγώνες θα διεξαχθούν στα δυο (2) νικηφόρα σετ, των 25 πόντων το κάθε ένα. Σε περίπτωση ισοπαλίας 1-1 σετ, το 3ο σετ διεξάγεται στους 15 πόντους. Μια ομάδα πρέπει να έχει δυο πόντους διαφορά για να κερδίσει το σετ. Δεν υπάρχει ανώτατο όριο πόντων και ο αγώνας συνεχίζεται μέχρι μια ομάδα αποκτήσει διαφορά δυο πόντων.
  - Κάθε φάση αποφέρει πόντο στην ομάδα που την κερδίζει.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 21 of 27

## Ποδηλασία

1. Αγώνισματα:

Χαμηλού επιπέδου ικανότητας και περιορισμένης κινητικότητας (ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 1)

500 m. Ατομικής Χρονομέτρησης

1 Km. Ατομικής Χρονομέτρησης

Επίσημα Αγώνισματα (ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 2)

5 Km. Ατομικής Χρονομέτρησης

5 Km. Αγώνας Δρόμου – Αντοχής

10 Km. Αγώνας Δρόμου – Αντοχής

15 Km . Αγώνας Δρόμου – Αντοχής

2. Δηλώσεις Συμμετοχής – Οδηγίες:

Κάθε αθλητής μπορεί να λάβει μέρος σε τρία (3) αγώνισματα.

Τα αγώνισματα 500M. 1.000M. ατομικής χρονομέτρησης παρέχονται για άτομα με περιορισμένες ικανότητες και δεν έχουν δικαίωμα να λάβουν μέρος σε αγώνισματα που δεν προβλέπονται για το επίπεδό τους και αντίστροφα.

Ποδηλάτες που χρησιμοποιούν ποδήλατα ενηλίκων με μετατροπή σε τρίτροχα (ποδήλατα με 3 τροχούς), επιτρέπεται να συμμετάσχουν μόνο σε αγώνισματα Χαμηλού επιπέδου ικανότητας και περιορισμένης κινητικότητας (500 m. Ατομικής Χρονομέτρησης και/ή 1 km Ατομικής Χρονομέτρησης).

3. Αθλητική Ενδυμασία / Εξοπλισμός:

Τα Special Olympics Ελλάς διαθέτουν τον απαραίτητο εξοπλισμό για όλους τους αθλητές (ποδήλατα κράνη κ.λ.π.).

Όσοι όμως αθλητές επιθυμούν, μπορούν να φέρουν μαζί (με δική τους ευθύνη) ποδήλατα και τον απαιτούμενο εξοπλισμό, για να αγωνισθούν, αρκεί να πληρούν τις προϋποθέσεις που θέτουν οι κανονισμοί.

Απαγορεύεται η εκκίνηση και συμμετοχή χωρίς την χρήση του κράνους.

Οι ποδηλάτες μπορούν να χρησιμοποιούν την ειδική ποδηλατική ενδυμασία (κορμάκι και σόρτς) της ομάδος τους.

4. Ειδικές Διατάξεις:

Κατά την διάρκεια των αγώνων και των προπονήσεων στον αγωνιστικό χώρο ή στην περιοχή προθέρμανσης, απαγορεύεται η χρήση οποιασδήποτε μορφής ραδιοεπικοινωνίας, κινητής τηλεφωνίας ή συσκευής αναπαραγωγής μουσικής από τους συμμετέχοντες ή τους προπονητές τους.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 22 of 27

## Ποδόσφαιρο

1. Αγωνίσματα:

Κατηγορία	Επιλογή Αγωνίσματος
Ανδρών	Ποδόσφαιρο 5 χ 5

2. Οδηγίες Εγγραφής:

- Μέγιστος αριθμός αθλητών οκτώ(8)
- Αντί για Διαγωνισμό Δεξιοτήτων σύμφωνα με τους κανονισμούς των Special Olympics, ένα έντυπο Κατάταξης ανάλογα με τη δυναμικότητα της ομάδας θα δοθεί μαζί με τα έντυπα εγγραφής. Οι ομάδες που δεν θα συμπληρώσουν και αποστείλουν το έντυπο αυτό θα τοποθετηθούν απευθείας στην κατηγορία με τις πιο δυνατές ομάδες.

3. Αθλητικός Εξοπλισμός:

- Η βασική υποχρεωτική στολή κάθε αθλητή περιλαμβάνει μία φανέλα, σορτς, κάλτσες, επικαλαμίδες και τα σωστά παπούτσια.
- ΕΙΔΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ: Λόγω του αγωνιστικού χώρου με τεχνητό χλοοτάπητα (γήπεδο Χόκεϋ), ΜΟΝΟ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΓΙΑ ΤΕΧΝΗΤΟ ΧΛΟΟΤΑΠΗΤΑ ή ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ εξωτερικού χώρου ΓΙΑ ΤΡΕΞΙΜΟ με ΑΝΤΙ-ΟΛΙΣΘΗΤΙΚΟ ΠΑΤΟ (JOGGING SHOES with ANTI-SLIP) ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ. Αυτά τα παπούτσια έχουν υπερυψωμένο πάτο, ειδικό για σκληρές επιφάνειες. ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ τα ποδοσφαιρικά παπούτσια με τάπες.
- Οι τερματοφύλακες πρέπει να φορούν χρώματα που έρχονται σε αντίθεση με αυτά των 2 ομάδων και των διαιτητών.
- Κάθε αθλητής πρέπει να έχει έναν αριθμό στη φανέλα του. Το χρώμα του αριθμού πρέπει να δημιουργεί αντίθεση με το χρώμα της εμφάνισης (ανοιχτό σε σκούρο και το ανάποδο). Δεν επιτρέπεται κανένα σχέδιο ή διαφήμιση πάνω στους αριθμούς.
- Δαχτυλίδια, ρολόγια και άλλα κοσμήματα απαγορεύονται κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- Ιατρικά περιβραχιόνια και μετάλλια επιτρέπονται, αλλά θα πρέπει να ασφαλιζονται με ταινία στον καρπό και στήθος αντιστοίχως.
- Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να φορούν οποιοδήποτε αντικείμενο μπορεί να τραυματίσει τον αντίπαλο ή να δώσει υπεροχή σε όποιον το φοράει.
- Τα γυαλιά οράσεως επιτρέπονται, αλλά με ευθύνη των ιδίων.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 23 of 27

4. Σημαντικά Σημεία των Κανονισμών:

- Ο ελάχιστος αριθμός αθλητών στον αγωνιστικό χώρο κάθε στιγμή του αγώνα είναι 3.
- Όλοι οι αγώνες κατάταξης έχουν διάρκεια 15'.
- Οι αγώνες 5x5 έχουν διάρκεια 30' (15' κάθε ημίχρονο) με 5' ανάπαυλα ενδιάμεσα
- Η τελική κατάταξη για τους προκριματικούς γύρους του τουρνουά :
  - ⇒ Για να οριστεί η τελική κατάταξη στον προκριματικό γύρο, θα ισχύσει το εξής σύστημα βαθμολογίας:  
Νίκη = 3 βαθμοί  
Ισοπαλία = 1 βαθμός  
Ήττα = 0 βαθμοί
  - ⇒ Στην περίπτωση ισοβαθμίας 2 ομάδων τα εξής κριτήρια θα ορίσουν την κατάταξη (αναφέρονται κατά προτεραιότητα):  
Το αποτέλεσμα των αγώνων μεταξύ των 2 ομάδων που ισοβαθμούν  
Η διαφορά τερμάτων  
Τα γκολ που έχει επιτύχει κάθε ομάδα  
Κλήρωση
- Ισοβαθμία:  
Ισοβαθμία μπορεί να έχουμε στο τέλος των αγώνων κατάταξης και στα παιχνίδια χωρίς έπαθλο.  
Παράταση (κανόνας ασημένιου γκολ) θα δοθεί σε περίπτωση ισοπαλίας κατά τη διάρκεια της τελικής φάσης του τουρνουά και θα περιλαμβάνει 2 περιόδους των 5' σε κάθε πλευρά του γηπέδου.

Αν η ισοπαλία παραμείνει μετά την παράταση, ο αγώνας θα πάει σε βολές πέναλτυ. Οι παρακάτω αρχές θα ισχύσουν:

- ⇒ Μόνο αθλητές που βρίσκονται στον αγωνιστικό χώρο κατά τη διάρκεια της δεύτερης περιόδου της παράτασης μπορούν να χρησιμοποιηθούν.
- ⇒ Όλοι οι παίκτες συγκεντρώνονται στη σέντρα.
- ⇒ Ο επικεφαλής προπονητής ορίζει τους 5 αθλητές που θα χτυπήσουν πέναλτυ και θα δώσουν τη λίστα στον διαιτητή.
- ⇒ Οι βολές πέναλτυ δίνονται εναλλάξ και νικήτρια είναι η ομάδα με τα περισσότερα τέρματα.
- ⇒ Σε περίπτωση ισοπαλίας μετά τις 5 βολές, οι υπόλοιποι αθλητές της ομάδας θα πραγματοποιήσουν τις υπόλοιπες βολές.
- ⇒ Η ομάδα μπορεί να επιλέξει οποιονδήποτε παίκτη ως τερματοφύλακα στην περίπτωση των πέναλτυ. Αν κατά τη διάρκεια των πέναλτυ ο τερματοφύλακας τραυματιστεί, οποιοσδήποτε παίκτης μπορεί να τον αντικαταστήσει, αρκεί να μην είναι τιμωρημένος με αποβολή.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 24 of 27

Παπούτσια Ποδοσφαίρου που επιτρέπονται στις Δοκιμαστικές Διοργανώσεις Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011

**5 x 5**

**ΟΧΙ μεταλλικό στοιχείο!!!**

**ΟΧΙ παπούτσια με τάπες**

**Η επιφάνεια του γηπέδου είναι συνθετικός χλοοτάπητας για αγώνες χόκεϋ**

**ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ**

**ΜΟΝΟ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΓΙΑ ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΧΛΟΟΤΑΠΗΤΑ Ή ΣΚΛΗΡΕΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ**

**Ή**

**ΑΛΛΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ ΜΕ ΑΝΤΙ-ΟΛΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΟΛΑ**

Αυτά τα παπούτσια περιλαμβάνουν υπερυψωμένους πάτους με διάφορα υλικά, ειδικά για χρήση σε σκληρές επιφάνειες και συνθετικούς χλοοτάπητες.





**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 25 of 27

## Στίβος

### 1. Αγώνισματα:

Κατηγορία	Επιλογή Δρομικών Αγωνισμάτων	Επιλογή Αγωνισμάτων Κονίστρας
Κατηγορία 1	Δρόμος, 25m Βάδην, 50m Βάδην	Ρίψη Softball , Άλμα σε μήκος άνευ φοράς
Κατηγορία 2	Δρόμος 100m, 200m, Σκυταλοδρομία 4x100m	Σφαιροβολία, Άλμα σε μήκος
Κατηγορία 3	Δρόμος 800m, Σκυταλοδρομία, 4x100m Σκυταλοδρομία 4x400m	Σφαιροβολία, Άλμα σε μήκος
Κατηγορία 4		Σφαιροβολία
Κατηγορία 5	Σκυταλοδρομία 4x100m	

### 2. Οδηγίες Εγγραφής - Δήλωση Συμμετοχής:

- Οι αθλητές επιτρέπεται να δηλώσουν συμμετοχή μόνο σε μία κατηγορία όπως αυτές περιγράφονται παραπάνω.
- Ένας αθλητής μπορεί να δηλωθεί κατ'ανώτατο όριο σε τρία(3) αγώνισματα (2 ατομικά και μία σκυτάλη).
- Οι αθλητές που θα επιλεγούν για να συμμετάσχουν στη σφαιροβολία, πρέπει να είναι τουλάχιστον 12 ετών.
- **Παρακαλούμε επειδή η κατηγορία 1** αναφέρεται σε αθλητές χαμηλού κινητικού – αθλητικού επιπέδου και για να διασφαλιστεί το "ευ αγωνίζεσθαι", θα πρέπει να τηρούνται οι ακόλουθες προϋποθέσεις :
  - ⇒ Οι αθλητές που θα δηλωθούν να αγωνιστούν στο δρόμο των 50μ, πρέπει να έχουν επίδοση μεγαλύτερη (χειρότερη) από 12 δευτερόλεπτα για τις γυναίκες και 11 δευτερόλεπτα για τους άνδρες.
  - ⇒ Δεν επιτρέπεται να δηλωθούν αθλητές σε αγώνισματα Βάδην και σε αγώνισματα δρόμων παράλληλα. Θα πρέπει να επιλέξουν μόνο μία κατηγορία αγωνισμάτων.
  - ⇒ Οι αθλητές που θα δηλωθούν να αγωνιστούν στο Σόφτμπολ, θα πρέπει να έχουν επίδοση μικρότερη από 20 μέτρα για τις γυναίκες και 24 μέτρα για τους άνδρες.
  - ⇒ Οι αθλητές που θα δηλωθούν να αγωνιστούν στο Άλμα σε Μήκος από Στάση θα πρέπει να έχουν επίδοση μικρότερη από 1,20 m για τις γυναίκες και 1,40 m για τους άνδρες.

### 3. Αθλητική Ενδυμασία (Στολή Αθλητή)/Εξοπλισμός:

- Οι αγωνιζόμενοι όλων των αγωνισμάτων, πρέπει να φορούν ενδυμασία, η οποία να είναι καθαρή, σχεδιασμένη σωστά για να φοριέται από τον αθλητή με τον κατάλληλο τρόπο. Η ενδυμασία θα πρέπει να είναι κατασκευασμένη από υλικό που δεν θα είναι διάφανο, ακόμη και όταν είναι βρεγμένο. Οι αγωνιζόμενοι δεν θα πρέπει να φορούν ενδυμασία η οποία θα μπορούσε να παρεμποδίσει (παραπλανήσει) την απόφαση των Κριτών.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 26 of 27

- Οι αγωνιζόμενοι μπορούν να αγωνιστούν με γυμνά πόδια ή με τα αθλητικά τους παπούτσια σε ένα ή και στα δύο πόδια. Ο σκοπός του παπουτσιού είναι να δώσει προστασία και σταθερότητα στα πόδια του αθλητή αλλά και ένα σταθερό πάτημα στο έδαφος. Τα παπούτσια των αθλητών, ωστόσο, δεν πρέπει να είναι κατασκευασμένα με τρόπο έτσι ώστε να δώσουν στον αγωνιζόμενο πρόσθετη βοήθεια και δεν επιτρέπεται η ενσωμάτωση ελατηρίου ή συσκευής κάθε είδους στα παπούτσια των αθλητών. Επιτρέπεται στους αγωνιζόμενους η χρήση επιδέσμου πάνω από τον ταρσό.
- Τα αθλητικά παπούτσια για τα δρομικά αγωνίσματα (καρφιά), δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα 9mm .
- Βατήρες εκκίνησης μπορεί να χρησιμοποιηθούν για αγωνίσματα μέχρι και 400 m. Η Οργανωτική Επιτροπή είναι υπεύθυνη για την παροχή αυτού του εξοπλισμού.

4. Σημεία Ιδιαίτερης Προσοχής – Κανονισμοί:

- Οι αθλητές που θα δηλωθούν για να συμμετέχουν στο άλμα εις μήκος πρέπει να είναι σε θέση να πηδήσουν τουλάχιστον 1 m μέτρο, **το οποίο είναι η ελάχιστη απόσταση μεταξύ του σημείου της βαλβίδας και της άκρης του σκάμματος.**



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS  
ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011  
Αθήνα, Μάιος - Ιούνιος 2010**

Page 27 of 27

### Χειροσφαίριση (Handball)

1. Αγώνισμα: Ομάδα Ανδρών
2. Οδηγίες Συμμετοχής: Μέγιστος αριθμός αθλητών ανά ομάδα δέκα (10).
3. Αθλητικός Εξοπλισμός:
  - Ο αριθμός παίκτη πρέπει να έχει χρωματική αντίθεση με το χρώμα της φανέλας.
  - Κάθε ομάδα πρέπει να έχει 2 σετ εμφανίσεων: Ένα ανοιχτόχρωμο το οποίο θα φορά όταν θα αγωνίζεται ως «γηπεδούχος» και ένα σκουρόχρωμο, το οποίο θα φορά όταν αγωνίζεται ως «φιλοξενούμενη».
  - Οι παίκτες γηπέδου πρέπει να φέρουν ομοιόμορφες εμφανίσεις.
  - Οι τερματοφύλακες κάθε ομάδος πρέπει να φέρουν ομοιόμορφες μεταξύ τους εμφανίσεις, διαφορετικού χρώματος, όμως, τόσο από αυτό των εμφανίσεων των παικτών γηπέδου της ομάδος τους, όσο και από εκείνα των εμφανίσεων των παικτών γηπέδου και των τερματοφυλάκων της αντιπάλου ομάδος.
  - Οι παίκτες δεν επιτρέπεται να φέρουν αντικείμενα επικίνδυνα για τη σωματική ακεραιότητα τόσο τη δική τους όσο και των συμπαικτών και αντιπάλων τους. Επίσης, δεν επιτρέπεται να φέρουν οποιασδήποτε μορφής γυαλιά ή μάσκα προσώπου ή προστατευτικό κεφαλής.
  - Τερματοφύλακας ο οποίος αγωνίζεται ως παίκτης γηπέδου πρέπει να φέρει φανέλα ομοιόμορφη με των συμπαικτών του, με αριθμό παίκτη ίδιο με εκείνο που είχε στη φανέλα του τερματοφύλακα.
4. Σημεία Ιδιαίτερης Προσοχής – Κανονισμοί:
  - Ομάδα η οποία κατά την έναρξη του αγώνα θα εμφανισθεί στο αγωνιστικό χώρο με λιγότερους από επτά (7) παίκτες, θα μηδενίζεται και ο αγώνας θα κατακυρώνεται υπέρ της αντιπάλου ομάδος με σκορ δέκα – μηδέν (10 -0).
  - Μπάλα αγώνων: #2 (γυναικών).
  - Αγωνιστική επιφάνεια: Ελαστικός τάπητας Tarafflex.
  - Διάρκεια αγώνων: 2 X 30' (διάρκεια ανάπαυλας 10').
  - Αγωνιστικό σύστημα: Round robin μονού γύρου σε όμιλο τεσσάρων (4) ομάδων.
  - Βαθμολογία: Οι ομάδες κατατάσσονται αθροίζοντας τους βαθμούς τους οποίους κέρδισαν στους αγώνες (νίκη = 2β., ισοπαλία = 1β., ήττα = 0β.). Εάν, μετά την ολοκλήρωση των αγώνων, δύο (2) ή περισσότερες ομάδες ισοβαθμούν, η ακόλουθη μέθοδος επιλύσεως της ισοβαθμίας εφαρμόζεται: α) το καλύτερο άθροισμα των πόντων στα μεταξύ των συγκεκριμένων ομάδων παιχνίδια, β) η καλύτερη διαφορά τερμάτων στα μεταξύ των συγκεκριμένων ομάδων παιχνίδια, γ) η καλύτερη επίθεση στα μεταξύ των συγκεκριμένων ομάδων παιχνίδια.

Εάν παρ' όλα αυτά η ισοβαθμία παραμένει, η ακόλουθη μέθοδος επιλύσεως της ισοβαθμίας εφαρμόζεται:

  - α) η καλύτερη διαφορά τερμάτων στα παιχνίδια των συγκεκριμένων ομάδων με όλους τους αντιπάλους.
  - β) η καλύτερη επίθεση στα παιχνίδια των συγκεκριμένων ομάδων με όλους τους αντιπάλους.
  - γ) η καλύτερη άμυνα στα παιχνίδια των συγκεκριμένων ομάδων με όλους τους αντιπάλους.

Εάν παρ' όλα αυτά η ισοβαθμία παραμένει, διεξάγεται κλήρωση μεταξύ των ισοβαθμισμένων ομάδων, με ευθύνη του Διευθυντή αθλήματος και η παρουσία ενός (1) υπευθύνου από κάθε ομάδα.